

REȚETĂ PENTRU SOMN

Nume:

Aric A. Prather

Detalii:

Odihnă

mai bună

7 zile

Recomandare:

*Un ghid simplu, dar eficient
pentru somn.*

DR. MATTHEW WALKER



Data:

Octombrie 2024

Semnătură:



*Dedic această carte soției mele, Michele,
și celor doi fii ai mei, Spencer și Jackson.
E adevărat că uneori îmi tulburați
somnul, dar îmi dați și curajul de a visa.*

Cuprins

Introducere: Suntem făcuți pentru somn	9
Înainte să începem	21
Ziua 1: Setează-ți ceasul biologic	27
Ziua 2: Nu insista!	47
Ziua 3: Înviează-te, dar fă-o cum trebuie.....	69
Ziua 4: Îngrijorează-te din timp	85
Ziua 5: Nu ești o mașinărie, nu te poți opri pur și simplu	107
Ziua 6: (Re)educă-ți creierul	135
Ziua 7: Stai treaz până târziu.....	153

Concluzie: Reînnoirea rețetei	181
Mulțumiri	191
Anexa 1: Resurse suplimentare	193
Anexa 2: Jurnalul somnului	195
Note	201

Înainte să începem

Ai luat în calcul elementele de bază?

Voi presupune că stăpânești deja elementele de bază care țin de igiena somnului – dacă ții în mână această carte, înseamnă că ai încercat deja soluțiile disponibile. În această carte, nu vom vorbi prea mult despre faptul că ar trebui să-ți ții dormitorul în întuneric și telefonul în altă cameră. În schimb, vom aborda aspectele mai profunde, ajungând până la punctele de presiune ale somnului din biologia și viața noastră și cum să le abordezi pentru a fi pe calea cea bună.

Acestea fiind spuse, se vorbește adesea despre igiena somnului dintr-un motiv întemeiat: este importantă. Poți să faci tot ceea ce îți sugerez în următoarele zile și tot să te autosabotezi, pentru că nu practici niște chestiuni elementare. Deci, dacă ești expert în igiena somnului, această listă poate fi un memento sau o reverificare dacă nu cumva ai ignorat vreuna dintre cele mai bune practici legate de somn (se mai întâmplă); dacă nu ești familiarizat cu igiena somnului, acesta va fi cursul tău introductiv, care te va ajuta să începi cu dreptul.

Lista elementelor de bază legate de somn

- ❑ **Camera ta este întunecată?** Lumina, inclusiv cea albastră de la ecranele tabletelor, laptopurilor, televizoarelor și telefoanelor, poate întrerupe producerea unor substanțe importante în creier, care induc starea de somn. Soluția: folosește draperii opace sau o mască de ochi confortabilă. Limitează expunerea la ecrane cu câteva ore înainte de culcare (vom vorbi despre asta mai târziu) sau încearcă un filtru împotriva luminii albastre care să-ți atenueze expunerea.
- ❑ **Camera ta este răcoroasă?** Pentru a putea adormi, trebuie ca temperatura corpului să scadă. Este un element esențial. Dacă este posibil, scade temperatura în camera în care dormi. Ideal ar fi ca în cameră să fie 18,3 grade Celsius, deși, în funcție de preferințele tale, este acceptabilă și o temperatură între 15,5 și 19,4 grade. Soluția: scade temperatura (sau pornește aerul condiționat) și adaugă o pătură. Ai nevoie de o cameră întunecată și răcoroasă.
- ❑ **Camera ta este ordonată și lipsită de distrageri?** Elimină dezordinea legată de muncă și alte lucruri care ar putea să-ți cauzeze anxietate sau sentimentul că trebuie să rezolvi ceva. Este genul de situație în care dacă ceva este pierdut din vedere, îți iese și din minte. Soluția: pune-ți laptopul în altă parte.

Strânge-ți documentele legate de muncă. Bagă în dulap grămada de rufe neîmpăturate. Când stai în pat și te uiți prin cameră, trebuie să ai o stare de liniște, nu să fii stimulat. Viața înseamnă mult talmeș-balmeș – ține-l departe dacă poți.

❑ **Stai mereu cu telefonul în mână?** Nu te judec, și eu fac la fel. Dar încerc să urmez sfatul experților în somn și să nu dorm la propriu cu el în mână. În paginile care urmează, vom vorbi pe îndelete despre telefoane, lumină albastră și despre situațiile în care trebuie să te îngrijorezi că aparatele îți întrerup somnul, dar pentru moment, trebuie să menționăm că să ai telefonul la cap nu este benefic pentru somn, mai ales dacă ai probleme. Soluția: la culcare, lasă-ți telefonul în altă cameră. Dacă nu este posibil (mulți oameni nu au alarmă decât la telefon), pune-l la încărcat în cealaltă parte a camerei, pe hol sau în baie – numai să nu fie în locul în care dormi.

❑ **Ai informații despre somnul tău?** Mulți dintre noi folosesc tehnologie *wearable* sau aplicații ca să-și evalueze somnul. Îmi câștig existența studiind somnul, deci poți să fii sigur că am un dulap plin de aparate care măsoară toți parametrii somnului. Acestea pot fi niște instrumente folositoare pentru a înțelege comportamentul legat de somn, dar pot deveni repede o sursă de anxietate. Adesea am pacienți care sunt nedumeriți că aparatul pe care îl poartă la încheietură, un fel de oracol al somnului, le spune că n-au avut parte deloc de somn profund. Este

improbabil ca această măsurătoare să fie corectă, dar suferința este reală. Acum câțiva ani, cercetătorii au inventat termenul „ortosomnie”, pentru a se referi la un tip anume de insomnie provocată de aparatele care evaluează somnul.¹ Soluția: săptămâna aceasta, cât citești această carte (și tot restul vieții după aceea, în opinia mea!), nu te preocupa în legătură cu informațiile primite de la aceste aparate, dacă le folosești. În schimb, aș vrea să apelezi la un jurnal al somnului pentru a-ți consemna singur tiparele somnului. Tehnologia a făcut mari progrese când vine vorba de măsurarea somnului, iar viitorul este luminos. Dar săptămâna asta, aș vrea să avem o abordare de modă veche, folosind un jurnal.

Începe un jurnal al somnului chiar acum

Dacă ai veni la clinica mea, acesta ar fi primul lucru pe care ar trebui să-l faci. De fapt, trebuie să-l începi înainte de a ne apuca de treabă. Informațiile din jurnalele de somn sunt deosebit de prețioase – cu ajutorul lor ne dăm seama cum să intervenim cât mai eficient în cazul fiecărui individ în parte. Oamenii vin la noi, vorbim despre problema lor și apoi îi trimitem acasă cu un jurnal al somnului și cu instrucțiuni, cerându-le să revină săptămâna următoare.

Acum avem la dispoziție un timp limitat și nu pot să-ți elaborez un plan personalizat. Dar asta îți voi ceri să faci în următoarele șapte zile: să-ți personalizezi planul de somn. În fiecare zi vei primi o intervenție cu eficiență dovedită, pe care o sugerăm tuturor celor care vin la clinică. Între timp, îți voi cere să scrii în jurnal în fiecare zi. Iar la sfârșitul săptămânii, vom analiza informațiile și vom aborda mai detaliat felul în care tu însuși poți să-ți eficientizezi modalitățile de somn.

Nu te baza pe tehnologia *wearable* în acest scop. Vreau să scrii de mână în jurnal, chiar dacă porți un aparat care-ți evaluează somnul. Când ne bazăm pe aparate și pe aplicații, de obicei nu vedem imaginea de ansamblu – când tu ești cel care consemnează și nu inteligența artificială, poți observa tipare de comportament care altfel ar fi pierdute sau puse în umbră. Iar procesul de a ține un jurnal al somnului poate fi terapeutic în sine. Jurnalele somnului sunt una dintre intervențiile noastre foarte mult studiate. Așa că vei începe unul încă din prima zi. Dacă te uiți la sfârșitul acestei cărți, vei vedea că există o secțiune cu câteva modele de jurnal necompletate, gata să fie folosite. Nu ezita să scrii direct în carte, dar îți recomand să faci copii ale modelelor înainte de a le completa, ca să poți

continua această practică și după ce se termină primele șapte zile. Vreau să folosești acest model: la sfârșitul săptămânii, vom face niște calcule ca să evaluăm informațiile legate de somn și este mai ușor dacă folosești formatul oferit deja.

Nu ezita să începi imediat jurnalul – sau în prima ta zi în calitate de cercetător al somnului.



ZIUA 1

Setează-ți ceasul biologic

Să comparăm oamenii cu alte creaturi de pe Pământ. Girafele dorm mai puțin de cinci ore pe zi, în timp ce lei petrec, în mod uluitor, între 16 și 20 de ore odihnindu-se sau dormind. Albatrosul, un fel de avion înaripat care poate parcurge 16 000 de kilometri într-o singură călătorie, poate atinge faza REM a somnului *în zbor*. Hipopotamii? Dorm sub apă, ieșind la suprafață în timpul somnului ca să respire. Până și florile au un ceas biologic, la nivel celular, care le spune când să se deschidă și când să se închidă. Fiecare tip de organism are propriul ritm al somnului.

La oameni, somnul nu este așa spectaculos – majoritatea adulților au nevoie de minimum șapte ore de somn pe noapte¹ și nici măcar nu putem înota în timpul ăsta. Și, spre deosebire de hipopotami și de flori, somnul ne dă bătăi de cap. Un motiv important este faptul că ciclul nostru natural este dereglat.

În vremuri de demult, oamenii aveau cicluri ale somnului care se potriveau mai mult cu lumea naturală – ne trezeam odată cu lumina dimineții și ne culcam când apunea soarele.

Apoi am descoperit focul și din acel punct totul s-a dat peste cap. Acum avem electricitate. Tehnologie. Avem programe care nu mai sunt guvernate de lumea naturală, ci de cea digitală, pe care am creat-o. Avem e-mailuri la care trebuie să răspundem, seriale de privit, pasiuni de explorat. Nu mai suntem vânători-culegători care se trezesc și se culcă odată cu soarele – avem slujbe care ne obligă să ne trezim devreme și să stăm treji până noaptea târziu. Suntem învăluți de lumină artificială care provine de la becuri, telefoane, ecrane de laptop, la ore la care strămoșii noștri ar fi dormit de mult. Dacă am permite ritmurilor biologice să ne guverneze, poate că ne-ar fi la fel de ușor ca unei flori să ne trezim și să adormim.

Este oare o soluție să ne deconectăm de la utilități, să trăim în pădure, să ne trezim și să ne culcăm odată cu soarele, la fel ca strămoșii noștri? Poate. Un studiu inedit a descoperit că participanții care au stat cu cortul o săptămână într-o regiune sălbatică din Colorado și nu au folosit lumină artificială în timpul nopții (nici lanterne, nici lămpi frontale, nimic) și-au schimbat în proporție de 69% ritmul biologic de somn/trezie, comparativ cu cei care rămăseseră acasă.² Dar presupun că majoritatea oamenilor – chiar și cei care au probleme cu somnul – nu sunt dispuși să rupă complet legăturile cu lumea civilizată ca să le rezolve. Trebuie să găsim o modalitate – în această lume electrificată, digitalizată, interconectată, rapidă și modernă – ca să ne stabilizăm și să ne resincronizăm motoarele somnului pentru a avea parte de somnul întăritor de care avem nevoie.

De aceea vom începe prin a-ți stabili somnul încă de dimineață. Când oamenii au probleme cu somnul, își concentrează atenția asupra momentului în care se culcă. Dar pregătirea unui somn bun nu începe noaptea sau cu o oră înainte de culcare ori când te relaxezi. Începe în clipa în care te trezești.

Când te trezești?

La 5:00 dimineata? La 7:00? La prânz?

Dacă te aștepti să-ți țin morala cu „cine se trezește de dimineață, departe ajunge“, nu se va întâmpla. În clinica noastră de la UCSF, lucrez cu mai mulți pacienți ca să găsim soluții personalizate pentru insomnia sau dificultățile legate de somn ale fiecăruia. Și arareori am spus cuiva că trebuie să se trezească devreme sau chiar la vreo oră anume. Nu mă interesează când te trezești. Mă interesează doar să te trezești *la aceeași oră* în fiecare zi.

Fiul meu cel mic are cinci ani. Menționez acest lucru doar ca să te lămuresc că am o alarmă automată și de neoprit încorporată în viața mea – chiar și în weekend, când n-am nimic de făcut, n-aș putea să dorm până târziu, chiar dacă aș încerca. Dar chiar dacă n-ar exista puștiul acesta care vine lângă pat la ora 6:00 fix, așteptând să primească clătite și să converseze (despre *Avengers*, de exemplu), tot n-aș încerca să dorm până târziu în weekenduri – nu mai e cazul. Duminicile de leneveală de dinainte să devin părinte sunt undeva departe și asta datorită informațiilor pe care le dețin.

Dacă ești precum majoritatea oamenilor (și ca mine, înainte să mă specializez în știința somnului), îți petreci săptămâna de muncă având un mic deficit de somn, apoi încerci să recuperezi în weekend (sau în zilele de concediu), acordându-ți o oră sau două în plus. Acest deficit de somn acumulat în timpul săptămânii se numește „decalaj social“. Adolescenții sunt un exemplu grăitor în acest sens. La mine în familie nu există încă adolescenți (slavă Domnului!), dar îmi amintesc cum eram eu în adolescență. Pe lângă fluctuațiile emoționale și anxietate, îmi amintesc că dormeam mult. Adolescenții trec

printr-o schimbare a ciclului de somn cunoscută drept „sindromul fazei de somn întârziată”, care le accentuează tendința biologică de a se culca mai târziu și de a se trezi mai târziu dimineața. În același timp, școala începe devreme – cu mult înainte ca adolescenții să-și dorească să se trezească – și provoacă un *deficit de somn* în timpul săptămânii, care este compensat în weekend. Este logic să încerci să restabilești echilibrul în acest fel: dacă ți-e sete, bei mai multă apă. Dacă ești obosit, dormi mai mult. Dar, din păcate, pentru cei care au probleme cu somnul, această strategie se întoarce împotriva lor. Nu doar că nu funcționează, ci poate chiar să lucreze împotriva ta.

Corpului îi place să-ți anticipeze următoarea acțiune sau nevoie. Produce insulină anticipând următoarea masă și melatonină anticipând somnul. Știe să facă aceste lucruri datorită semnalelor din rutina și mediul tău –, semnale care încep chiar din clipa în care deschizi ochii și care se acumulează pe parcursul zilei. Dacă nu ai o rutină și ești imprevizibil, corpul nu mai știe ce trebuie să facă și cum să-și folosească resursele. Nu, nu trebuie să te transformi într-un robot care face același lucru în fiecare zi, care mănâncă aceleași mâncăruri etc. Dar *primul lucru* pe care îl fac cu pacienții care vin la clinică este să stabilim o oră de trezire constantă. Și asta pentru că este cel mai important factor de reglare a proceselor interne care provoacă somnul.

Ce ne face să dormim?

Există două motoare ale somnului: *impulsul homeostatic* și *ritmul circadian*. Aceste procese interne naturale funcționează împreună (deși sunt independente) ca să te țină treaz când e nevoie să fii treaz și adormit când trebuie să dormi. Pentru un

somn bun, cele două procese trebuie să se sincronizeze. Când se dereglează, încep problemele.

Impulsul homeostatic al somnului înseamnă de fapt presiunea de a dormi care se acumulează în timp ce ești treaz. Imaginează-ți un balon. Când te trezești, este dezumflat și gol. Pe parcursul zilei, începe să se umfle, umplându-se cu somnolență. Când se ajunge la un anumit prag – imaginează-ți un balon perfect umflat – resimți nevoia de somn. Pleoapele devin din ce în ce mai grele, te bagi în pat și adormi. Când tragi un pui de somn, iese puțin aer afară din balon, slăbind presiunea.

Ce cauzează mărirea presiunii? Sincer, nu suntem siguri – chiar dacă am monitorizat creierul în timpul somnului, există încă multe aspecte necunoscute, deși somnul este un proces fundamental al experienței umane. Una dintre principalele ipoteze este că tendința de a dormi este corelată cu acumularea anumitor neurotransmițători – care sunt produse secundare ale activității cerebrale. Credem că *adenozina* este neurotransmițătorul responsabil pentru somnolență. Dacă ai făcut cursuri de știință, poate îți amintești de *adenozintrifosfat*, sursa de energie pentru toate celulele vii din corp. Când ești treaz, în creier se acumulează adenzina. Când dormi, acest neurotransmițător se elimină. Cafeina, una dintre cele mai răspândite substanțe care ne menține treji în ciuda somnolenței, funcționează pentru că se luptă cu adenzina din creier. În creier izbucnește o luptă între două molecule, iar cafeina blochează asimilarea adenzinei de către receptorii cerebrali. Funcționează în mod eficient o vreme, dar când se duce efectul, poți deveni subit epuizat, iar presiunea revine.

Deci asta este partea cea mai importantă: când te trezești, balonul începe să se umfle și odată ce presiunea ajunge la un nivel optim, corpul tău vrea să adoarmă. Dar impulsul

homeostatic nu este singurul aspect care reglează ritmul somnului. Dacă ar fi așa, ai putea să adormi de câte ori se umple balonul, chiar dacă ești în mijlocul unei întâlniri sau la volan. Așa că am ajuns la *ritmul circadian*.

Ritmul circadian este în esență ceasul care guvernează ritmul proceselor corporale – inclusiv somnul și starea de veghe. Toate celulele din corp, toate organele, inclusiv creierul, au un ritm propriu. Există un flux și un reflux al proceselor și al activității pe parcursul unei zile. Ceasul care controlează toate acestea se află în regiunea din creier care se numește nucleul suprachiasmatic și se află în hipotalamus, o regiune mică, dar importantă din creier care gestionează totul, de la producerea hormonilor la sete, temperatura corpului și multe altele. Ne determină și „ritmul stării de alertă” în timpul zilei. În general, starea de alertă tinde să atingă un punct maxim dimineața, să scadă după-amiaza, să-și revină ușor și apoi să dea creștere treptat în timpul serii, până când trebuie să ne culcăm.

Deci cum anume ne reglează acest ceas? În două feluri.

Intern – ritmul ceasului este modelat de genele tale și de proteinele pe care le produc ele. Nu prea ai control asupra acestui aspect. Este înscris în ADN. Ca multe alte trăsături (culoarea părului, preferința pentru dulce în defavoarea gustului sărat, abilitatea de a-ți rula limba), ai moștenit de la părinți și de la strămoși o anumită înclinație circadiană. Știi probabil deja dacă ești mai activ ziua sau noaptea. Sigur, poți să te împotrivești acestei înclinații genetice, dar pentru unii oameni este mai greu decât pentru alții. S-ar putea să-ți fie întotdeauna greu să stai treaz până noaptea târziu sau să te trezești mai devreme decât de obicei din cauza programului de la serviciu ori pentru că vrei să profiți de zi, dar s-ar putea să fii încet și confuz o vreme, de parcă te-ai împotrivi setărilor preprogramate ale

corpului. Așa se și întâmplă. (Nu spun asta pentru că vreau să te descurajez sau să-ți spun că te lupți cu morile de vânt, ci să te fac să-ți dai seama că nu este nimic în neregulă cu tine dacă ai probleme cu stabilirea unui alt program de somn.)

Există o altă categorie de factori care îți influențează ritmul circadian, și anume cei *exteriori*. Sistemele cerebrale care se ocupă de starea de veghe adună mereu informații despre mediul înconjurător. Întunericul este un factor declanșator al somnolenței. În primul rând, fotoreceptorii din retină simt prezența sau absența luminii. Această informație este transmisă prin căile neuronale spre hipotalamus, centrul de control al sistemului nervos, care este de mărimea unei nuci și care înregistrează declinul zilei și stimulează glanda pineală să secrete melatonină, hormonul care induce somnul și care se găsește în toate magazinele și farmaciile ca să-i ajute să doarmă pe cei care au probleme. Funcționează și invers: când ești expus la lumină (mai ales la lumina directă a soarelui), se întâmplă contrariul: nu se mai secretă melatonină.

Semnalele externe care influențează ritmul circadian nu se limitează la lumina zilei – deși acesta este un factor important. Există tot felul de praguri pe parcursul zilei care generează semnale inconștiente, dar puternice pentru creier legate de momentul exact al ciclului de 24 de ore și care îți determină corpul să se pregătească și să optimizeze ceea ce urmează, un proces numit *antrenare*. Aceste indicii din partea mediului se numesc *zeitgebers*, care în germană înseamnă „reper temporale”. Termenul se referă la orice element din mediul sau din rutina unui organism care are puterea de a schimba cronometrarea internă – cu alte cuvinte, ritmul circadian. Acești factori au o mare influență asupra noastră. Lumina zilei sau diminuarea ei. Momentul în care luăm masa. Momentul în care facem

mișcare. Temperatura. Chiar și interacțiunile sociale. Aceste elemente din mediu sau care aparțin rutinei devin ceva la care corpul nu doar reacționează, ci pe care le și anticipează. Face acest lucru pentru a optimiza și a profita la maximum de eficiența biologică a corpului.

Datorită acestor indicii, corpul produce cortizol anticipând momentul în care te vei trezi – înainte să-ți sune alarma. În felul acesta, când sună alarma, nivelul tău de energie este în creștere, ești pregătit să te trezești. Se produce insulină anticipând glucoza din sistem în timpul mesei – înainte să te așezi la masă având în față furculița și cuțitul. În momentul în care începi să mesteci și să înghiți mâncarea, sistemele metabolice sunt pregătite să o proceseze și să o transforme în energie și în substanțe nutritive. Și, ca reacție la diminuarea luminii și la scăderea temperaturii din timpul serii, corpul va începe să secrete melatonină înainte de ora de culcare, pregătindu-ți sistemul pentru somn.

Pe scurt: ritmul circadian este rezultatul mai multor factori. Este parțial predeterminat genetic, parțial modelat de mediul înconjurător și de lumea naturală, și parțial reglat de anumite elemente din rutina zilnică. Marile diferențe legate de ritmul circadian al oamenilor sunt interesante – nu înțelegem pe deplin de ce avem aceste variații genetice când vine vorba de ritmul circadian, dar putem să avem niște presupuneri legate de motivul pentru care am evoluat să avem înclinații diferite, probabil în funcție de geografie, climă, starea de vigilență și siguranță. S-ar putea să existe și alte motive pentru diferențele de ritm circadian, care nu au legătură cu somnul: ceasurile biologice joacă un rol în multe alte procese, inclusiv în metabolism, pe care l-am menționat mai devreme, dar și în *sistemul imunitar*. Un aspect care îi fascinează pe oamenii de știință care studiază somnul

și ritmul circadian este felul în care putem să-l exploatăm pe cel din urmă pentru a influența pozitiv sistemul imunitar. De exemplu, pentru că metabolismul depinde de ceasul biologic, există ipoteza că unii oameni reacționează mai bine la medicamente dacă sunt luate în anumite faze ale ritmului circadian. Există un nou domeniu de cercetare: *cronomedicina*. Dacă înțelegem mai bine ritmul circadian al fiecărui individ în parte, inclusiv cel al celulelor și al organelor, s-ar putea să fie posibil să-l tratăm într-un mod mai personalizat.³

Ritmul circadian este un proces biologic fundamental care are loc la nivel chimic și celular și care are o mare influență asupra somnului, a sănătății și a experienței de viață per ansamblu. Deci cât de mult din acest proces poate fi controlat și cât este peste puterea noastră?

Ne putem reseta ritmul circadian?

Într-o zi, a sunat la clinică un bărbat – să-i zicem Ben. Dăduse peste un videoclip amuzant pe care-l făcusem cu ceva timp în urmă pentru revista *Wired* – în care a apărut o serie de experți din diverse domenii care își explicau cercetările la diferite niveluri de înțelegere. Videoclipul începea cu mine explicând somnul unui copil foarte inteligent în vârstă de opt ani și se termina tot cu mine în timp ce mă chinuiam să țin pasul cu un cercetător extrem de experimentat din domeniul neuroștiințelor. Ben a dat peste video când căuta un pic disperat o soluție pentru problema lui cu somnul. Mi-a spus că are un ciclu al somnului neobișnuit: stă treaz toată noaptea și doarme toată ziua, ca un animal nocturn. Situația persista de câțiva ani. Încercase să-și schimbe orele de somn și de trezire, dar corpul îi cerea să se întoarcă la același tipar. Cu timpul, a

găsit căi prin care să țină sub control situația. Dar principala lui strategie era destul de extremă: o dată la câteva săptămâni, stătea treaz 48 de ore ca să se reseteze și ca să poată fi treaz în timpul evenimentelor importante legate de munca sa. Voia să știe dacă pot să-l ajut.

Ben suferea de ceea ce se numește „sindromul fazei de somn întârziată”, într-o formă gravă chiar. Acest sindrom înseamnă că ritmul tău circadian este defazat în raport cu restul lumii. Unii sunt ființe nocturne de la natură („sindromul fazei de somn întârziată” este termenul medical), dar tipul acesta era un caz extrem. Avea 45 de ani și, spunea el, se confruntase cu această problemă toată viața.

L-am întrebat dacă munca lui este compatibilă cu acest decalaj – nu era. Lucra pentru o mare companie de asigurări, unde programul era de la 9:00 la 17:00. Se uita mereu la ceas, întrebându-se cum va rezista. Resetarea pe care o făcea o dată la câteva săptămâni îl ajuta pe termen scurt, dar era un efort enorm să stea treaz două zile la rând. Mă îngrijorau efectele pe termen lung – în prezent, știm că cei care dorm puțin sunt predispuși la tot felul de probleme de sănătate, cum ar fi boli cardiace, obezitate, depresie și chiar Alzheimer și demență.⁴

Iată ce i-am spus lui Ben: „Există câteva soluții pe care le putem încerca. Dimineța, putem apela la terapia cu lumină. Noaptea, la suplimente cu melatonină. Există o substanță stimulantă, *modafinil*, care se folosește adesea pentru tratarea tulburărilor de somn provocate de schimbul de noapte și pentru pacienții care suferă de hipersomnie, și la care apelăm ca să te menținem treaz când creierul și corpul vor să doarmă. Am putea face cronoterapie în linii mari – te privăm de somn până când *îți dorești* să te culci la momentul potrivit –, ceea ce se întâmplă deja cu strategia de resetare. Dacă perseverăm, s-ar

putea să reușim să-ți schimbăm treptat programul de somn. Dar, ca să fiu sincer, s-ar putea să nu funcționeze prea bine în cazul tău. E posibil ca lumea asta să nu fie făcută pentru tine.“

Niște cuvinte dure, știi. Nu e niciodată ușor să dai astfel de vești cuiva care suferă. Dar, în același timp, vreau să subliniez că nu este vina pacientului. E vina lumii că este așa inflexibilă.

Voiam să-i ofer lui Ben câteva opțiuni: dacă dorea să adopte soluția dificilă, eram dispus să încerc. Dar oamenii care suferă de o formă atât de gravă a „sindromului fazei de somn întârziate“ fac față situației în diferite feluri, cum ar fi să-și găsească o slujbă de noapte. Am tratat oameni care sufereau de acest sindrom sau de alte tulburări ale ritmului circadian și de obicei aveau slujbe nocturne sau unele foarte flexibile. Întâlnesc un număr disproporționat de oameni care au ales joburi de paznici de noapte sau programatori. Uneori, este o soluție care funcționează foarte bine pentru ei, dar un număr considerabil de oameni care trec prin așa ceva suferă de depresie – nu au aceleași experiențe precum ceilalți și se simt singuri.

I-am spus: „Putem încerca unele dintre aceste intervenții, dar înainte de toate vreau să știi că s-ar putea să te confrunți cu problema asta toată viața. Pe termen lung, ar fi bine să iei în considerare altă slujbă.“

În cele din urmă, Ben a ales o abordare mixtă – a făcut eforturi să-și schimbe ritmul circadian suficient cât să-și trăiască o parte din viață în timpul zilei, dar a apelat și la concediu medical și a început să ia în considerare o carieră care să se potrivească mai mult cu predispoziția sa genetică, care îl făcea să dea cel mai mare randament și să fie cel mai activ în timpul nopții.

Cu toate acestea, te rog să reții că această formă extremă a „sindromului fazei de somn întârziate“ este foarte rară – de

fapt, incidența raportată a sindromului este sub 0,2% din totalul populației.⁵ (În cazul adolescenților, se ajunge la 15%, dar este ceva temporar, nu permanent.)⁶ Un fenomen mai răspândit este faptul că oamenii care au un astfel de tipar – nu dorm noaptea, ci ziua – sunt influențați de anumiți factori comportamentali. Pacienții de la clinică (dar recunosc că este și cazul meu) au anumite activități seara târziu – stau pe rețelele de socializare, se joacă pe calculator, lucrează, citesc sau se ocupă de hobbyurile de care nu au timp pe parcursul zilei. Am observat asta și în cazul artiștilor – se cufundă într-un proiect și imediat se face ora 3:00 noaptea.

Majoritatea oamenilor nu sunt în situația lui Ben. Avem comportamente în care ne implicăm din multe motive justificate și care perpetuează problemele cu somnul. Avem pasiuni de care nu putem să ne ocupăm în timpul zilei, avem presiuni de la muncă, avem copii care au la rândul lor probleme cu somnul. Dar în aceste situații, lipsa unei structuri în jurul orelor de trezire adâncește problema, perpetuând un ciclu al somnului dereglat. Stăm până târziu ca să muncim, absorbiți de un proiect, având grijă de un copil mic și sfârșim dormind până târziu când putem, pentru a compensa lipsa de somn. Și apoi nu se acumulează destulă presiune pentru somn ca să putem adormi devreme, iar ciclul continuă.

Aici intervin reperele temporale. Până la un punct, ritmul circadian este determinat genetic. Dar este maleabil. *Răspunde* presiunilor mediului și rutinei. Factori precum ora de trezire, momentul în care îți bei cafeaua sau ceaiul, când iei masa sau când faci mișcare și rutina curentă înainte de culcare au impact asupra ritmului circadian și îl pot schimba. Amintește-ți când a fost ultima oară când ai călătorit – fie că a fost un decalaj de două ore sau de douăsprezece ore – și cum ai făcut față.

Presupun că ai încercat să-ți potrivești imediat programul cu ora locală. (Dacă nu ai făcut asta, încearcă s-o faci data viitoare!) Fără să stai pe gânduri, ai început să iei micul-dejun și cina la ora ta obișnuită, să te plimbi sau să faci mișcare ca de obicei. Poate că te-ai ridicat cu greu din pat a doua zi, deși ai fi vrut să mai dormi, pentru că erai cu câteva ore în urmă. Dacă ai făcut toate aceste lucruri, poate că ai descoperit că ți-ai revenit destul de repede după decalajul orar. După câteva zile, orele de trezire și de culcare (ceasul biologic) se potriveau cu noul ceas. Acesta este un exemplu de ajustare a ritmului circadian. Ai pus presiune asupra lui folosind aceste pârgșii din rutina ta și a funcționat.

Când oamenii ajung la clinica mea, *primul lucru* pe care li-l spun este să-și aleagă o oră la care să se trezească și s-o respecte – șapte zile pe săptămână. Încep cu această recomandare pentru că este metoda cea mai eficientă prin intermediul căreia pot să-și rezolve problemele cu somnul.

Continuitatea este elementul-cheie – corpul tău are nevoie de ea și poate avea efecte puternice. Cu toate acestea, mulți au probleme în acest sens. Este o adaptare greu de făcut. Mereu încercăm să manipulăm regulile, astfel încât să fie în avantajul nostru doar în ziua aceea, doar în noaptea aceea. Ai dormit prost noaptea trecută? Vei dormi până mai târziu ca să recuperezi. Logic. Dar de fapt, e cea mai mare greșeală pe care o poți face.

Fără decalaje orare intenționate!

Dacă în anumite zile te trezești la ora 6:00 dimineața, iar în altele la 9:00, îți dereglezi ritmul circadian. Ai parte de o stare de decalare intenționată. E ca și cum în fiecare duminică ai

parcurge în zbor trei fusuri orare diferite, ai încerca să te acomodezi și apoi ai zbura înapoi.

Mulți dintre pacienții mei îmi spun: „Știu că ar trebui să mă trezesc în fiecare zi la aceeași oră, dar...” *Nu pot. E prea greu. Sunt prea obosit. Programul de la muncă este impredictibil.* Înțeleg. Și sincer, dacă n-ai probleme cu somnul, nici n-ar fi vreo problemă să dormi până târziu în weekend. La fel ca un pahar de vin sau o felie de pizza ori o porție de înghețată în plus, dormitul decalat reprezenta un răsfăț care face viața mai frumoasă. Dar dacă ai ajuns la clinica mea (sau dacă citești această carte), înseamnă că lucrurile nu stau prea grozav. În acest caz, este necesară o oră fixă la care să te trezești. Așa că atunci când pacienții îmi enumeră o mie de motive pentru care situația nu se va îmbunătăți, le spun următoarele:

Tu îți alegi ora la care te trezești. Când pacienții vin în laborator, le spun: „Dacă ar fi să stabilești o oră la care să te trezești, la ce oră ai pune ceasul să sune?” Răspunde la această întrebare în clipa asta. Nu-ți voi impune să te trezești devreme sau la vreo oră anume. Stabilește o oră care se potrivește cu programul tău – dacă te descurci cu munca, copiii și alte treburi pe care le ai de făcut, atunci aceea este ora perfectă, după părerea mea. Odată ce te-ai hotărât, pune-ți alarma să sune. Alarmerile pot fi întâlnite sub multe forme. Eu am copii mici, deci am niște alarme umane. (Sunt destul de costisitoare, deci nu ți-aș sugera această soluție.)

Nu te stresa, există o abatere permisă. Dacă îți pui alarma la ora 8:00 și într-o sâmbătă te trezești la 8:15, acest lucru nu-ți va deraia progresul. Puțină flexibilitate și toleranță sunt OK. E vorba de consecvență în general. În mare, mă interesează doar să faci efortul respectiv.

Recompensează-te. Uneori, nu este ușor să respecti acest program. La începutul reglării ciclului de somn, s-ar putea să te trezești mai devreme – mai ales în zilele libere, dacă ești obișnuit să dormi până târziu. Atunci va fi cel mai greu să te ții de ce ți-ai propus. Așa că recompensează-te imediat ce te-ai trezit. Este o lecție importantă când vine vorba de schimbarea comportamentului și funcționează.

Un bărbat pe care îl tratam voia să-și îmbunătățească somnul, dar îi era greu să se trezească la aceeași oră în fiecare zi. Voia să doarmă până târziu. Îi plăcea. Credea că are nevoie de acest timp de recuperare. Dar acest lucru îi dădea peste cap ritmul circadian și îi dereglă presiunea de somn. Așa că am inventat un nou plan. Se trezea după ce suna alarma și apoi mergea imediat la cafeneaua de lângă casă și-și comanda băutura preferată: un cappuccino cu multă spumă. A ajuns să fie un timp plăcut, doar pentru el însuși, departe de casă, de multitudinea de responsabilități, departe de solicitările copiilor și ale familiei. Citea ziarul, ceva ce înainte nu avusese timp să facă. Pentru că se trezea la aceeași oră, resimțea acest timp suplimentar ca pe un dar.

O femeie pe care o tratam a decis să se plimbe pe plaja de lângă casă – și a devenit un ritual de dimineață, ceva ce aștepta cu nerăbdare când deschidea ochii – și era bucuroasă să se trezească. Alți oameni au alte tactici: să-și prepare un mic-dejun cald, când de obicei mâncau cereale, să-și facă o cafea și să joace sudoku, să facă un duș lung și energizant, să se ducă pe verandă și să se bucure de răsăritul soarelui.

Și, în sfârșit, imaginează-ți balonul acela. Amintește-ți analogia cu balonul. În clipa în care te trezești, începe să se acumuleze treptat presiunea de a dormi. Dacă ai dormit cât ai nevoie, când te trezești, balonul va fi dezumflat – indiferent

de ora la care te trezești, fie că este 6:00 dimineața sau prânz. Din acel moment, balonul începe să se umfle treptat. Pentru un somn mai ușor și mai natural, începe să umfli balonul cam la aceeași oră în fiecare zi.

Mai puțin haos, mai mult calm

Această nouă organizare dimineața este benefică. Când avem parte de mai multă predictibilitate, și alte lucruri devin previzibile. Când ai impresia că viața este haotică, reperele clare legate de momentul începerii și finalizării unor activități (cum ar fi somnul) îi permit creierului să compartimenteze mai bine lucrurile. Având o oră fixă la care te trezești, înlături o parte din incertitudinea și caracterul aleatoriu al dimineții. Și când respecti acest program, vei descoperi că zilele îți vor părea mai relaxante și mai puțin frenetice. Vei avea mai mult timp la dispoziție pentru lucrurile care îți fac plăcere – un efect în lanț al stabilizării impulsului de somn.

E posibil să ai impresia că viața îți este dată peste cap dacă cele două forțe nu sunt corelate. Și nu vrei să petreci luni sau săptămâni simțindu-te ca și cum ai suferi de decalajul de fus orar – confuz din punct de vedere cognitiv, cu un metabolism mai puțin eficient și dificultăți în controlarea stresului. Dar asta ne arată *exact* cum să tratăm problema și ne amintește cât de adaptabili suntem. Cât timp îți ia de obicei să-ți revii după un decalaj orar – o zi, două? O săptămână? Te poți adapta la noul program de somn nedecalat în același interval.

PRACTICA ZILEI

Alege ora și fii consecvent

Nu ne putem induce singuri somnul; el vine în mod natural. Deci nu putem alege o oră la care să adormim și este important să nu punem o astfel de presiune noaptea, când încercăm să ne îmbunătățim somnul. Dar putem să influențăm în mod considerabil momentul în care adormim stabilind o oră la care să ne trezim. Iar fixarea acestei ore stă în puterea noastră. Deci, începând de azi, vom începe să ne stabilizăm și să ne reglăm ritmul circadian și impulsul homeostatic al somnului.

Misiunea de azi

1. **Alege ora!** Hotărăște-ți o oră la care să te trezești și pe care o poți respecta în fiecare zi, inclusiv în timpul weekendului (sau când ai zile libere). Ar fi bine să alegi o oră care să fie compatibilă cu stilul tău de viață și, dacă este posibil, cu preferința ta predeterminată. Pentru că orice om are anumite nevoi în privința orelor de somn (de obicei cel puțin șapte ore în cazul unui adult), odată stabilită această oră, vei observa după scurt timp că te ia somnul în jurul aceleiași ore în fiecare noapte.
2. **Pune-ți alarma să sune!** Programează-ți chiar acum alarma sau telefonul pentru ora stabilită și pentru fiecare zi din săptămâna asta. Unii nu vor să folosească alarma, preferă să se trezească de la

sine. Minunat, dacă ești obișnuit să te trezești la o oră anume, nu trebuie să schimbi nimic. Dar dacă organismul e dereglat, nu vei reuși să te trezești singur. Apelează la un ajutor digital. Și, dacă te ții de plan suficient de mult timp, s-ar putea să nu mai ai nevoie de aparatul respectiv ulterior.

3. **Luminează-ți camera!** Imediat după ce te trezești, ridică-te din pat și trage draperiile. Dacă este posibil (și nu e prea răcoare), ieși din casă. Dacă încerci să-ți schimbi ora la care te trezești, expunerea la lumină este un factor de impact asupra sistemului tău.
4. **Recompensează-te pentru că te-ai trezit.** Fă-ți o cafea. Citește o carte. Fă o plimbare. Ascultă muzică. Fă un duș lung și fierbinte. Alege ceva ce aștepti cu nerăbdare să faci și pentru care n-ai timp de obicei, într-o dimineață haotică obișnuită. Învăță-ți creierul și corpul că trezitul în fiecare dimineață oferă o satisfacție mai mare decât dormitul până târziu. Astfel, mesajul va deveni unul interior.
5. **Și în sfârșit...** Acordă-ți un moment în care să scrii în jurnalul somnului. Nu-ți va lua mai mult de un minut și vei avea nevoie de aceste informații în săptămâna ce urmează.

Când apar probleme

Strategii la care să apelezi dacă întâmpini dificultăți:

- **Dacă tot oprești alarma...** Pune ceasul sau telefonul în capătul celălalt al camerei. Obligă-te să te ridici din pat ca să oprești alarma. Sunt mai puține șanse să te bagi la loc în pat. Pe termen lung, ia în considerare posibilitatea de a investi într-un ceas care face lumină treptat în cameră. Pentru mulți dintre pacienții mei, aceasta este o modalitate blândă, dar eficientă de a se trezi.
- **Asigură-te că recompensa este cu adevărat plăcută.** Unii încearcă să se recompenseze cu lucruri precum câteva exerciții fizice – crezând că *ar trebui* să le placă sau că va fi benefic pe termen lung. Și au dreptate – chiar va fi benefic pe termen lung. Dar vor sfârși dormind până târziu dacă nu le plac exercițiile fizice. Poate e mai bine să le lași pe mai târziu. Nu încerca să optimizezi sau să profiți de acest timp: sarcina ta este să-ți acorzi o bucurie reală în dimineața asta și în fiecare dimineață, pentru că ți-ai atins țelul.

*Abordarea lui Prather se bazează pe
terapia cognitiv-comportamentală
și se rezumă la șapte pași practici
pentru un somn mai bun.*

THE TIMES

Somnul este la fel de esențial precum apa, aerul sau mâncarea. Toți avem nevoie să dormim suficient, dar ritmul rapid al lumii actuale, care pune accentul pe productivitate, situațiile financiare incerte și stresul de zi cu zi fac ca relaxarea din fiecare noapte să fie tot mai dificil de obținut.

Mai mult decât o simplă carte despre cum să dormi, *Rețetă pentru somn* identifică motivele care îți tulbură liniștea și te învață ce să faci ca să o recapeți. Prather nu se limitează la sfaturi precum „Lasă telefonul deoparte înainte de culcare“, ci aprofundează diferitele reacții ale corpului la o serie de factori din viața cotidiană. Planul lui detaliat pe o săptămână îți oferă soluții la îndemână, cu ajutorul cărora vei putea să dezvolti o rutină sănătoasă pentru seară. În scurt timp, înarmat cu propriul jurnal al somnului, vei fi gata să oprești motoarele, să lași deoparte gândurile obsesive și să te bucuri de odihnă.



biblioterapia

curteaveche.ro

ISBN 978-606-44-1733-6



9 786064 417336