

**Księga
dobrego
snu**

dr Nicole Moshfegh

Księga dobrego snu

**75 indywidualnie dobranych technik,
dzięki którym skutecznie uwolnisz się
od bezsenności, stresu i napięć dnia codziennego**

REDAKCJA: Mariusz Golak
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Agnieszka Rolka-Piotrowska

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-855-0

Tytuł oryginału: *The Book of Sleep*

Copyright © 2019 by Rockridge Press, Emeryville, California
Zdjęcie Autorki: dzięki uprzejmości © 2019 Jason Miyashiro

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinienes skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Dla Salara,
mojego przyjaciela i partnera,
który nieustannie mnie wspiera.

Spis treści

Wprowadzenie: Zmęczony, ale podminowany! 9

Zaczynamy 11

Strategie

1	Prowadź dziennik snu	28
2	Rytm – możesz go poczuć	32
3	Unikaj <i>leżenia w łóżku</i>	34
4	Wycisz się	36
5	Wejrzyj w siebie głębiej	38
6	Zaplanuj czas „martwienia się”	46
7	Marihuana, nie możesz spać?	48
8	Rozkoszuj się swoim łóżkiem	50
9	Kofeinie powiedz „nie”	52
10	Stajesz się senny	54
11	Rzuć palenie	58
12	Zastanów się nad wieczornym drinkiem	60
13	Rozruszaj swoje ciało	62
14	Drzemkę zostaw niemowlętom	64
15	Rozwiewając mit o pigułkach nasennych	66
16	Żaden wysiłek nie jest wymagany	70
17	Powiedz stresowi S.T.O.P.	72
18	Czas na jedzenie	74
19	W łóżku również można się dobrać jak w korcu maku	76
20	Bez pracy nie ma kołaczy	78
21	Obrazy z wyobraźni	82
22	Zadziałaj paradoksalnie	84
23	Zredukuj niebieskie światło	86
24	Zachowaj spokój	88

25	Niech te mięśnie się rozluźnią	90
26	Nie jesteś popsuty	93
27	Czy naprawdę jesteś senny?	96
28	Napisz to	98
29	Po prostu oddychaj	100
30	Przewyciężając reakcję walki lub ucieczki	102
31	Jeśli na początku ci się nie uda	106
32	Stwórz rozwiązania	108
33	Pozwól sobie „być”	110
34	Dystrakcja poznawcza	112
35	Czy to lekarstwa są winne	114
36	Obsesyjne rozmyślanie jest powodem obsesyjnego rozmyślania	118
37	Jedzenie dobre na sen	120
38	Ale najpierw sen	122
39	Zachowaj chłód	124
40	Kwestie materaca	126
41	Skanowanie ciała	130
42	Rozświetl to	132
43	Zrozumieć zmęczenie	134
44	Weź kąpiel przed snem	136
45	Oceń swoją czujność	138
46	Moment włączenia żarówki	142
47	Nawodnij się	144
48	Spanie z partnerem a bezsenność	146
49	Poranna radość	148
50	Oceń ryzyko bezdechu	150
51	Stwórz sanktuarium snu	154
52	Niech twój sposób na sen będzie wielozadaniowy ...	156

53	Skorzystaj ze swego wewnętrznego naukowca	158
54	Plan na niespanie	160
55	Ćwicz uważność	162
56	To, co wartościowe, nie przychodzi łatwo	166
57	Od wypalonego do przepętlionego wewnętrzną energią	168
58	Bądź joginem	170
59	Rzuć wyzwanie niepomocnym myślom	172
60	Spróbuj usiąść	176
61	Nie zasypiaj	180
62	Przyjmij postawę wdzięczności	182
63	Stwórz rytuał przed pójściem spać	184
64	Zwiększ swoją umiejętność radzenia sobie	186
65	Nie ignoruj chorób współistniejących	188
66	Wysiądź z pociągu myśli	192
67	To nie jest ostateczne odliczanie	194
68	Quigong	196
69	Uwierz w siebie	198
70	Najpierw załóż swoją maskę	200
71	Nie zamartwiaj się	204
72	Przekąska przed snem	206
73	Tai chi	208
74	Zachowaj ciemność	210
75	Nie stresuj się, spręż się	212
	 Materiały źródłowe	 216
	Bibliografia	218
	Podziękowania	228
	O Autorce	229

Zmęczony, ale podminowany!

Niewystarczająca ilość potrzebnego snu jest ogólnie rzecz biorąc frustrującym doświadczeniem. Być może jesteś tutaj, ponieważ potrafisz powiązać jedno z drugim i rozpaczliwie poszukujesz sposobów na lepszy sen.

Nie jesteś sam.

Miliony ludzi doświadczają bezsenności i innych problemów związanych ze snem. Ale dobre wieści są takie, że mamy za sobą dekady badań naukowych nad naturalnymi technikami pozwalającymi uwolnić się od zażywania tabletek na sen. Techniki te pozwalają spać lepiej dzięki praktyce, cierpliwości i wystarczającej ilości czasu.

Jako psycholożka kliniczna zajmująca się zdrowiem i specjalistka do spraw bezsenności mam za sobą ponad dziesięcioletnią praktykę i doświadczenie w pomaganiu setkom osób w pokonaniu problemów ze snem i w poprawieniu ich ogólnego samopoczucia. Chociaż problem bezsenności rośnie, cierpimy na niedobór pracowników służby zdrowia, którzy mają za sobą odpowiednie szkolenie i posiadają wystarczającą wiedzę, by zajmować się

zaburzeniami snu. W przypadku braku lekarzy powodem jest zazwyczaj to, że na uniwersytetach już tak dużo nauczycieli się na temat funkcjonowania ludzkiego ciała, że na wykłady na temat snu nie pozostało już wiele czasu. W połączeniu z coraz to nowymi stresorami występującymi we współczesnym społeczeństwie brak ekspertyzy przyczynia się do rozwijającej się epidemii ludzi cierpiących na bezsenność, którzy poszukują właściwej pomocy, lecz nie mogą jej znaleźć. Wielu przychodzi do mnie na wizytę po tym, jak całymi latami zmagają się z bezsennością, często wypróbując każdą napotkaną tabletkę na bezsenność, znajdując się w końcu na skraju wytrzymałości. Widziałam również wszystkich tych ludzi, jak poprawili jakość swojego snu, gdy otrzymali właściwe ku temu narzędzia i zrozumienie.

Celem napisania tej książki jest także dostarczenie *tobie* odpowiedniej wiedzy i umiejętności niezbędnych do pracy nad własną bezsennością, abyś w końcu miał taki sen, za jakim tęsknisz. Wykorzystując proste strategie bazujące na tysiącach badań, prób klinicznych i moim własnym doświadczeniu w leczeniu osób cierpiących z powodu bezsenności, ty również w przeciągu kilku tygodni lub miesięcy możesz poradzić sobie z problemami związanymi ze snem. Na horyzoncie już widać ciebie wypoczętego.



Zaczynamy

W tej części dowiesz się więcej na temat definicji i powszechnego występowania bezsenności, długoterminowych skutków nieleczonych przypadków oraz tego, jak strategie zawarte w tej książce mogą pomóc ci w złagodzeniu objawów. Omówię również, jak najlepiej korzystać z tej książki, aby uzyskać optymalną ulgę.

JEŻELI W TEJ CHWILI DOŚWIADCZASZ BEZSENNOŚCI,

to prawdopodobnie już od jakiegoś czasu usilnie starasz się znaleźć rozwiązanie tego problemu. Droga wiodąca ku wyzdrowieniu może czasami być procesem frustrującym, z licznymi wzlotami i upadkami. Wszelkie niepowodzenia, jakich możesz doświadczyć podczas leczenia objawów, są normalne – miej to na uwadze, abyś się nie zniechęcił. Nieustannie próbuj, bądź cierpliwy i traktuj siebie życzliwie, przechodząc przez cały ten proces.

Zanim pójdziesz naprzód, chciałabym, abyś przeznaczył chwilę na to, by wyrazić wdzięczność, pogratulować sobie i podziękować za to, że wykonałeś ten pierwszy wielki krok w stronę uzyskania naturalnej ulgi w bezsenności. Ciesz się, że jesteś tutaj. A teraz zanurmy się w to razem i dowiedzmy się więcej o tym, jak możesz przejąć kontrolę nad swoim snem i osiągnąć w życiu równowagę.

NIE JESTEŚ SAM

Jeśli cierpisz na objawy bezsenności, to naprawdę możesz czuć się tak, jakbyś był sam ze swoim bólem. Może on powodować, że poczujesz się odcięty od radości życia, przyczyniając się do poczucia braku nadziei na to, że jeszcze kiedykolwiek poczujesz się „normalnie”. Ważne, abyś zdawał sobie sprawę z tego, że w każdej chwili miliony ludzi na świecie czują dokładnie to samo, co ty.

Fakty są takie, że jedna trzecia osób dorosłych cierpi na objawy bezsenności – to ponad osiemdziesiąt milionów ludzi w samych Stanach Zjednoczonych! Szacuje się, że około 6 do 10% osób spełnia kryteria zaburzeń typowych dla bezsenności, a aż do 20% zgłasza istotne symptomy bezsenności podczas wizyt w podstawowej opiece zdrowotnej. Nawet wśród tych, którzy nie spełniają kryteriów diagnostycznych zaburzeń związanych z bezsennością, wiele osób doświadcza zaburzeń w ciągu dnia, takich jak niepokój i zmęczenie z powodu objawów.

Aby mieć zdiagnozowane zaburzenie bezsenności, musisz być subiektywnie (lub, innymi słowy, w swoim *odczuciu*) niezadowolony z ilości lub jakości swego snu. Może się to manifestować na różne sposoby, od trudności z zasypianiem (znanych jako bezsenność początku snu lub bezsenność początkowa), trudności z utrzymaniem snu (znanych jako bezsenność utrzymania snu lub bezsenność pośrednia), budzenie się wcześniej niż zamierzales i niemożność ponownego zaśnięcia (znana jako bezsenność późna) lub nieustanne doświadczanie snu, który nie regeneruje lub snu niespokojnego, pomimo odpowiednich warunków do wypoczynku.

Bezsenność sklasyfikowana jest również jako zaburzenie snu i *czuwania*, co znaczy, że poczucie niezadowolenia z powodu snu powoduje również, że osoby doświadczają cierpienia lub jakiegoś rodzaju upośledzenia podczas fazy czuwania. Może to przyjmować wiele form, uczucie nieustannego zmęczenia lub wyczerpania,

zgłaszanie choroby w szkole lub pracy albo doświadczanie trudności w koncentracji lub inicjowaniu zadań. Może również powodować problemy ze zdrowiem fizycznym i psychicznym przejawiające się jako obniżenie nastroju, drażliwość, niepokój, zamartwianie się, niższa tolerancja na frustrację, bóle głowy, bóle mięśni, rozstroje żołądka i tym podobne.

Aby spełnić kryteria zaburzeń określanymi mianem bezsenności, te trudności ze snem muszą pojawiać się przez co najmniej trzy miesiące albo dłużej – znane są one też jako **bezsenność chroniczna** lub **uporczywa**.

Kiedy krótkim okresom bezsenności trwającym mniej niż trzy miesiące towarzyszy znaczny niepokój lub zakłócają one społeczne, osobiste, naukowe lub zawodowe funkcjonowanie danej osoby, klasyfikuje się ją jako **bezsenność sytuacyjną** lub **ostrą**.

Ponieważ bezsenność ostra zwykle ustępuje bez interwencji, wiele dostępnych obecnie metod leczenia opartego na dowodach zostało opracowanych dla leczenia chronicznej bezsenności. Gdy bezsenność utrzymuje się dłużej niż kilka miesięcy, to zwykle zaczyna żyć własnym życiem – niezależnie od tego, co było pierwotną przyczyną pojawienia się bezsenności, nie jest to powodem jej trwania. Zamiast tego musimy zbadać kilka innych stałych czynników: twój zegar okołodobowy, napęd snu i czynniki zaburzające przebudzenie. Jeżeli będziemy mogli zmienić to poprzez interwencje behawioralne i poznawcze, jakość snu się poprawi.

Miej na uwadze, że określone strategie będą bardziej odpowiednie dla twojej sytuacji niż inne. Bądź pewien, że niezależnie od tego, czy doświadczasz ostrych, chronicznych, łagodnych, umiarkowanych czy ciężkich symptomów, ta książka dostarczy ci mnóstwa propozycji mogących rozwiązać twoje problemy ze snem.

Po doświadczeniu głębokiej ulgi, jaką odczuwają moi klienci, kiedy lepiej rozumieją, co wywołuje ich bezsenność i co jest powodem jej trwania oraz po przeprowadzeniu ich przez sporządzenie planu rozwiązania dręczących ich objawów, wiem, że strategie opisane w tej książce działają. Nie mam wątpliwości, że i ty z czasem będziesz jedną z niezliczonych osób doznających ulgi po ustąpieniu objawów bezsenności i wróci ci radość życia.

BEZSENNOŚĆ W PERSPEKTYWIE DŁUGOTERMINOWEJ

Skoro czytasz tę książkę, to już jesteś na drodze prowadzącej do zredukowania objawów bezsenności. Ale twoja podróż nie zawsze musi być prosta. Progi zwalniające stanowią normalną składową każdego procesu związanego ze zmianami, lecz niezajmowanie się objawami bezsenności (lub zajmowanie się nimi w sposób szkodliwy, jak przy pomocy alkoholu lub pigułek) może w dłuższej perspektywie potencjalnie prowadzić do szkodliwych konsekwencji zdrowotnych.

Zanim omówimy badania dotyczące określonych konsekwencji zdrowotnych nieleczonej bezsenności, wiedz proszę, że moim celem nie jest wzmocnienie twojego niepokoju, którego już możesz doświadczać w związku z objawami bezsenności. Jeśli odczuwasz zbyt silny niepokój lub martwisz się, gdy czytasz informacje zawarte w tej części (albo choćby po przeczytaniu poprzedniego zdania), proponuję, byś na razie pomiął tę część i przeszedł do strony 19, żeby przeczytać o tym, jak strategie opisane w tej książce mogą ci pomóc.

Chociaż czytanie o niektórych konsekwencjach może być przytłaczające, może być również czynnikiem pomocnym, przypominającym o tym, że trudności, które czasami napotykasz podczas początkowego wdrażania niektórych omówionych strategii, na dłuższą metę się opłaca.

W ostatnich latach w mediach i serwisach informacyjnych kładziono duży nacisk na skutki niedoboru snu. Podczas gdy wiele z tych informacji było użytecznych dla edukowania opinii publicznej i tych, którzy celowo pozbawiają się snu (lub przebywają w szkodliwych dla zdrowia warunkach pracy), to w sposób niezamierzony przyczyniły się one do zwiększenia niepokoju u osób cierpiących na bezsenność, jeszcze bardziej nasilając ten problem. Pamiętaj, że większość badań nad konsekwencjami długotrwałej nieleczonej bezsenności lub niedoborów snu przeprowadzono na osobach, które doświadczyły wielu lat ogromnego cierpienia. I chociaż możesz wpaść w ten ton, to ważne, aby wiedzieć, że wiele z tych czynników

ryzyka i konsekwencji zdrowotnych można odwrócić, gdy doświadczysz złagodzenia objawów. Dodatkowo, media popularyzujące niektóre z konsekwencji zdrowotnych nie zawsze powołują się na badania spełniające rygorystyczne standardy naukowe. Mam nadzieję, że rozwieję niektóre mity, o których mogłeś słyszeć w związku ze skutkami bezsenności, przedstawiając ci najbardziej aktualne i potwierdzone rzetelnymi badaniami fakty.

Nieleczone zaburzenie bezsenności może prowadzić do rozwoju dodatkowych objawów i zaburzeń zdrowia psychicznego, łącznie z zaburzeniami depresyjnymi, zaburzeniami lękowymi i związanymi z zażywaniem substancji psychoaktywnych oraz zespołem stresu pourazowego, jeśli określona osoba w trakcie choroby doświadczyła również traumy. Wykazano również, że bezsenność przepowiada samobójstwo. Ponadto, jeżeli dana osoba ma już zaburzenie depresyjne, to bezsenność może utrudniać jej powrót do zdrowia. A jeśli ktoś wyleczy się z depresji, lecz objawy bezsenności się utrzymują, może to uczynić go bardziej podatnym na ponowne doświadczenie depresji w przyszłości.

Nieleczone zaburzenia związane z bezsennością mogą również wpływać na sposób funkcjonowania serca, systemu naczyń krwionośnych, metabolizmu i procesów myślowych. Szczególnie ci, którzy cierpią na bezsenność od co najmniej roku, i często śpią przeciętnie mniej niż pięć godzin w nocy, są bardziej narażeni na wysokie ciśnienie krwi i cukrzycę typu 2.

Chroniczna i ciężka bezsenność wiąże się często ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia ataku serca. Badania wykazują, że te choroby potencjalnie rozwijają się z powodu aktywacji układu stresowego i procesu zapalnego, który występuje, gdy dana osoba jest chronicznie pozbawiona snu.

Jeśli chodzi o procesy myślowe, to osoby cierpiące na bezsenność mogą czasami mieć większe trudności z przeznaczeniem wystarczającej ilości czasu na myślenie przed podjęciem jakiegoś działania, ze zmierzeniem się z nowymi lub nieprzewidzianymi trudnymi zadaniami, z myśleniem o czymś na więcej niż jeden sposób, z oparciem się pokusom lub ignorowaniem tego, co rozprasza uwagę. Istnieje pewna zmienność i rozbieżność między badaniami dotyczącymi funkcji wykonawczych u osób z bezsennością, bowiem niektóre osoby mają minimalne zaburzenia lub nie mają ich wcale, dlatego wyniki te należy interpretować z ostrożnością. Ponadto osoby cierpiące na chroniczną bezsenność (jak również inne problemy związane ze snem) są bardziej narażone na rozwój choroby Alzheimera, zaburzenia neurodegeneracyjnego, które stopniowo niszczy pamięć i zdolność myślenia.

Z punktu widzenia funkcjonalnego i społecznego nieleczona bezsenność może również narazić daną osobę na zwiększone ryzyko nieobecności w pracy, jak również zmniejszenie wydajności w pracy i ogólne obniżenie się jakości życia.

Chociaż istnieje wiele potencjalnie długoterminowych konsekwencji zdrowotnych i funkcjonalnych nieleczonej