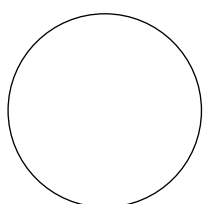
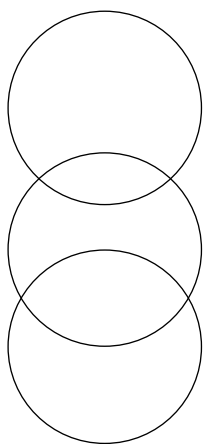
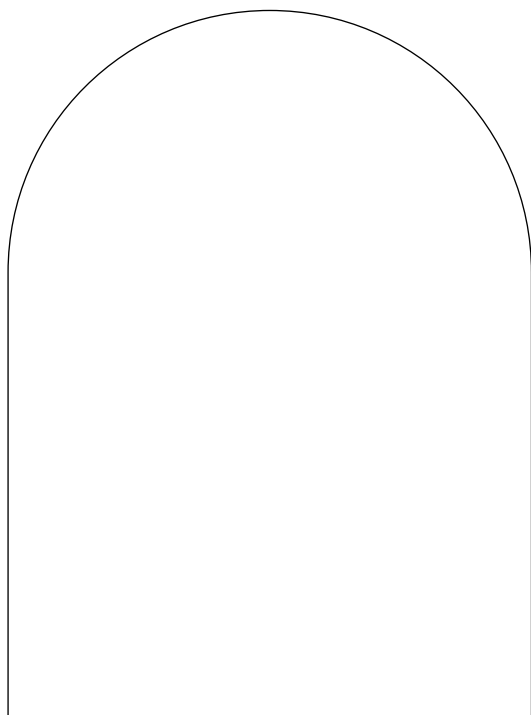


JAK SPAĆ LEPIEJ?



MAŁGORZATA FORNAL PAWŁOWSKA

Ewa Grzelakowska-Kostoglu



Oddajemy w Wasze ręce kolejnego e-booka z serii, który powstał po to, by ułatwić Wam zadbanie o własny dobrostan. Do pracy nad „Jak spać lepiej?” zaprosiłam ekspertkę w dziedzinie snu, dr n. med. Małgorzatę Fornal-Pawłowską. Autorka jak nikt inny potrafi wytłumaczyć, dlaczego ważne jest okiełznanie tak podstawowej czynności, jaką jest spanie. Małe zmiany w codziennej rutynie znacząco wpływają na jakość życia, o czym w łatwy sposób możecie przekonać się na własnej skórze. Dobry sen to przecież pierwszy krok do zdrowia fizycznego i psychicznego.

Ten e-book to nie tylko merytoryczna wiedza poparta badaniami naukowymi. To także praktyczne ćwiczenia, które w prosty sposób pomogą w monitorowaniu snu i wprowadzaniu nowej rutyny okołosennej. To pozycja dla każdej/każdego z nas, bo wszyscy przecież sypiamy i chcemy się wysypiać.

Droga osobo czytająca – przyjemnej lektury i pięknych snów!

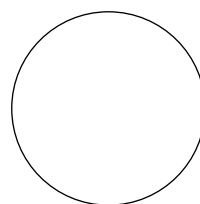
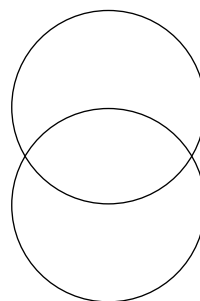
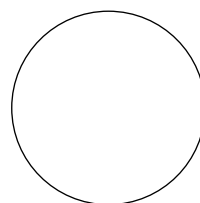
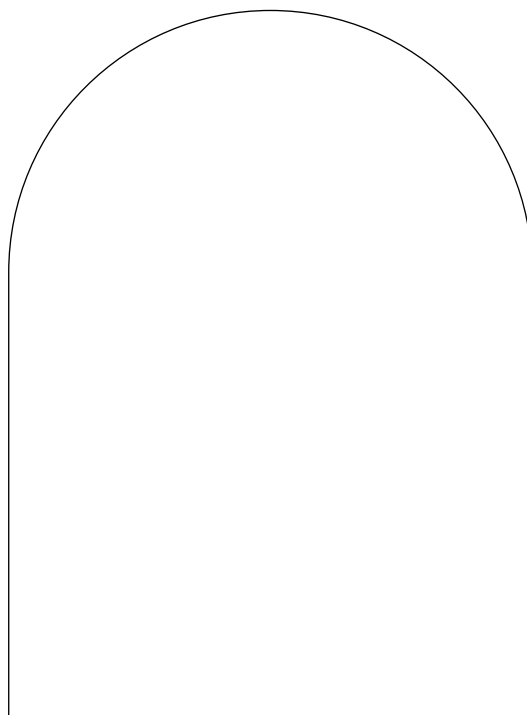
Ewa

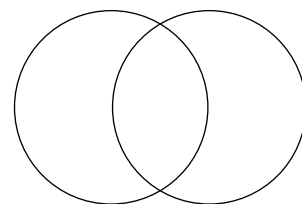
Dr n. med. Małgorzata Fornal-Pawłowska

Specjalistka w dziedzinie psychologii klinicznej osób dorosłych, certyfikowana psychoterapeutka.

Od początku drogi zawodowej pasjonatka tematyki snu i jego znaczenia w procesie terapii. Przez kilkanaście lat pracowała w Poradni Leczenia Zaburzeń Snu Szpitala Nowowiejskiego w Warszawie, gdzie współtworzyła pierwsze w Polsce grupy terapeutyczne dla osób z bezsennością. Pionierka i popularyzatorka terapii poznawczo-behawioralnej bezsenności (CBT-I), głównej metody leczenia tego zaburzenia snu. Napisała pracę doktorską poświęconą skuteczności tej terapii, obronioną na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym. Współautorka aplikacji medycznej Goodsleeper, która pozwala poznać i wprowadzić główne techniki CBT-I.

Autorka wielu publikacji z zakresu medycyny snu, w tym poradnika „Pokonaj bezsenność w 6 krokach”. Członkini Polskiego Towarzystwa Badań nad Snem oraz Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczej i Behawioralnej. Wykładowczyni w Szkole Psychoterapii Uniwersytetu SWPS i Inter Ego.





Spis treści

Część 1

Po co nam sen? Czyli o wartości snu	str. 6
Ćwiczenie 1. Obserwuj swój sen	str. 9
WORKBOOK PRACY NAD SNEM	str. 10
TABELA OCENY SNU	str. 12
DZIENNIK SNU	str. 14
Jak działa sen?	str. 16
Jak Twoje ciało i umysł korzystają ze snu?	str. 22

Część 2

Higiena snu, czyli apteczka zdrowych nawyków	str. 37
Nawyki związane ze snem	str. 39
Ćwiczenie 2. Ustabilizuj swój sen w nocy	str. 52
Ćwiczenie 3. Niech cały dzień „prowadzi Cię” do dobrego snu	str. 63
Ćwiczenie 4. Jak odpuścić emocje nagromadzone w ciągu dnia?	str. 77
Ćwiczenie 5. Jak wyciszyć się przed nocą?	str. 78



Część 3

Zdrowie psychiczne i sen str. 79

Przez sen do emocji str. 81

Ćwiczenie 6. Wsłuchaj się w swoje myśli i emocje str. 87

Co warto wiedzieć o zaburzeniach snu? str. 90

Ćwiczenie 7. Test na bezsenność str. 92

Ćwiczenie 8. Test na nadmierną senność str. 96

Ćwiczenie 9. Sowa czy skowronek? str. 100

Zakończenie str. 108



Część 1

*Po co nam sen?
Czyli o wartości snu*

Co skłoniło Cię do sięgnięcia po tego e-booka? Co chciał(a)byś poprawić w swoim spaniu? Wypisz w poniższej ramce wszystkie przychodzące Ci do głowy odpowiedzi, a na samym końcu wróć do niej i sprawdź, które z elementów udało Ci się zrealizować!

Co planujesz zmienić w swoim śnie?

Matka natura zafundowała nam około 1/3 życia we śnie. Już ten fakt powinien nas zastanowić. Zwłaszcza tych, którzy uważają, że sen należy ograniczyć do niezbędnego minimum. Czy ewolucja rzeczywiście pozwoliłaby sobie na taką stratę czasu?

Oczywiście, że nie. Wystarczy spojrzeć na najmłodszych. O ile więcej snu potrzebują niż dorośli? Bez solidnej dawki spania ich mózg i ciało nie mogłyby się rozwijać w takim tempie. W okresie, w którym młody człowiek przechodzi kolejne kamienie milowe swojego rozwoju i przyswaja kluczowe zdolności, takie jak umiejętność chodzenia czy porozumiewania się z otoczeniem, jego organizm ma zapewnioną ekstra dawkę snu.

Każde stadium snu wzmacnia inne, ważne funkcje w organizmie. Muszą być tu zachowane odpowiednie proporcje. Jeśli w życiu dorosłym zadbasz o należyłą ilość snu, zapewnisz sobie optymalne korzystanie z jego mocy. Przecież rozwijasz się przez całe życie, niezależnie od wieku, każdego dnia przyswajasz nowe informacje, ale też odpierasz stresy czy infekcje. Dobrze więc stawiać do tych wyzwań, mając oręż w postaci zdrowego snu. Ten poradnik pokaże Ci, jak go osiągnąć i o niego zadbać.

Ćwiczenie 1. Obserwuj swój sen

Ponieważ nie ma skuteczniejszej metody przyswajania informacji niż praca na własnym przykładzie, proponujemy Ci, byś od razu, jeszcze zanim przeczytasz cały ten poradnik, zaczął(-ęła) obserwować swój sen, prowadząc Dziennik snu. Wypełnij pierwszy dzień, następnie uzupełniaj go co najmniej przez tydzień. Na każde pytanie odpowiadaj szczerze i krótko. Po jednym wypełnionym tygodniu zobacz, czy widzisz pewne zależności.

Dzięki informacjom, które wpiszesz w tabelkę, dowiesz się trzech rzeczy. Po pierwsze, zobaczysz, że sen jest bardzo zależny od tego, jak się do niego przygotowujesz. Po drugie, sprawdzisz na własnym przykładzie, które czynniki mają na niego większy (np. alkohol), a które mniejszy (np. mało ruchu) wpływ – dzięki temu będzie Ci łatwiej ustalić kolejność tego, co chcesz w swoim życiu poprawić. Po trzecie, jeśli zastosujesz się do zawartych w nadchodzących rozdziałach porad, nie tylko odczujesz, ale też zobaczysz na konkretnych przykładach ich efekty! Być może poprawi się jakość Twojego snu, a może jego długość lub Twoje samopoczucie – niewykluczone również, że poprawią się wszystkie trzy parametry.

Workbook pracy nad snem

Wiemy, że bez praktycznych ćwiczeń trudno osiągnąć jakikolwiek sukces. Dlatego przygotowaliśmy dla Ciebie rozbudowane warsztaty, które będą Ci towarzyszyć przez kilka nadchodzących tygodni.

Jeśli będziesz regularnie uzupełniać tabelę, szybko zauważysz, gdzie warto położyć większy nacisk, a które elementy dbania o sen wychodzą Ci intuicyjnie. Przykładowo: możliwe, że po dwóch tygodniach nadal będziesz mieć trudności z tym, aby chodzić spać o stałej godzinie, ale w pełni opanujesz prawidłowy czas, jaki powinien minąć między wysiłkiem fizycznym a pójściem spać (już wkrótce pokażemy Ci, jak te dwie czynności bardzo na siebie wpływają!).

Pamiętaj też, by odpowiadać na wszystkie pytania luźno i orientacyjnie. Liczy się konsekwencja, a nie perfekcja. Przykładowo: jeśli nie pamiętasz dokładnie, o której godzinie wczoraj położyłaś (-eś) się spać, to wystarczy informacja „około 22.00”. Fiksowanie się na czasie co do minuty byłoby tu przerostem formy nad treścią.

A teraz pora na instrukcję pracy z workbookiem:

1. Zanim przejdiesz przez resztę e-booka, uzupełnij pierwszą kolumnę w TABELI OCENY SNU. To będzie zapis stanu dzisiejszego, jeszcze przed zmianami i pracą. Dzięki tym odpowiedziom będzie Ci potem łatwo dostrzec, jak duży postęp zrobiłeś(-aś).
2. Codziennie poświęć pięć minut na uzupełnienie kolejnych dni w DZIENNIKU SNU.
3. Po tygodniu uzupełnij jeszcze raz kolumnę w TABELI OCENY SNU – tutaj zobaczysz pierwsze efekty, a także zauważysz te elementy dbania o sen, o które warto będzie się lepiej zatroszczyć.
4. Uzupełniaj DZIENNIK SNU codziennie, a co tydzień wypełniaj TABELĘ OCENY SNU.
5. Pamiętaj, by robić to na luzie, ale konsekwentnie. Przejście przez tego workbooka to najlepsza, a także najszybsza metoda osiągnięcia solidnego progresu. Powodzenia!

Tabela oceny snu

Uzupełnij ją, zanim zaczniesz wprowadzać jakiegolwiek zmiany, a następnie po każdym tygodniu pracy nad snem. Jeśli któreś z pytań nic Ci nie mówi, możesz wpisać „?”. Każde hasło jest wyjaśnione w e-booku, ale nie chcemy Ci narzucać, kiedy sięgniesz po ćwiczenia – może teraz, a może za chwilę!

Tabela oceny snu					
	Przed rozpoczęciem zmian	Po pierwszym tygodniu	Po drugim tygodniu	Po trzecim tygodniu	Po czwartym tygodniu
1. W jakich godzinach śpisz w tygodniu?					
2.. W jakich godzinach śpisz w weekend?					
3. Czy sypiasz regularnie?					
4. Czy sypiasz wystarczająco długo?					

	Przed rozpoczęciem zmian	Po pierwszym tygodniu	Po drugim tygodniu	Po trzecim tygodniu	Po czwartym tygodniu
5. Jak zazwyczaj czujesz się rano?					
6. O co dbasz w swojej higienie snu?					
7. Czego brakuje w Twojej higienie snu?					
8. Co planujesz zmienić w swoim śnie?					
9. Co już udało Ci się zmienić?					
10. Ogólnie, jak bardzo zadowolony(-na) jesteś z tego, jak śpisz?					

Dziennik snu

Przeznacz kilka minut dziennie na opisanie tego, jak Ci się spało.

Jeśli pracujesz na wydruku e-booka, pamiętaj, że po tygodniu możesz jeszcze raz wydrukować tylko strony z samymi ćwiczeniami, by dalej móc wygodnie odpowiadać na zadane pytania w formie, która będzie Ci pasować. Pamiętaj, żeby uzupełniać tę tabelkę prosto i orientacyjnie – nie ma sensu psuć sobie zasypiania tylko po to, by wychylić się z łóżka i sprawdzić na zegarku, o której DOKŁADNIE zacząłeś(-ęłaś) przysypiać. Jeśli jest „mniej więcej po 23.00”, to jest to absolutnie wystarczający, poglądowy wpis w dzienniku.

Twój sen minionej nocy							
	dzień 1	dzień 2	dzień 3	dzień 4	dzień 5	dzień 6	dzień 7
O której godzinie położyłeś(-aś) się wczoraj spać?							
O której wstałeś(-aś) dziś rano?							
Ile godzin trwał Twój sen?							
Ile trwało wczoraj Twoje zasypianie? (krótko, średnio, długo)							
Jak Ci się spało? (źle, średnio, dobrze)							
Jak czułeś(-aś) się dziś rano? (źle, średnio, dobrze)							

Wczoraj w ciągu dnia							
	dzień 1	dzień 2	dzień 3	dzień 4	dzień 5	dzień 6	dzień 7
Jaki był Twój poziom senności? (mały, średni, duży)							
Jaki był Twój nastrój? (zły, średni, dobry)							
Jaki był poziom Twojej aktywności fizycznej w ciągu dnia? (niski, średni, wysoki)							
Czy spałeś(-aś) w ciągu dnia (chodzi o drzemki)? Jeśli tak, to jak długo?							
Ile wczoraj wypiteś(-aś) filiżanek kawy lub innych napojów pobudzających?							
Kiedy wypiteś(-aś) ostatnią kawę lub napój pobudzający?							
Czy spożywałeś(-aś) alkohol lub inne używki? Co, ile i o której godzinie?							
Czy przed snem używałeś(-aś) sprzętów elektronicznych mających ekran (chodzi o niebieskie światło)?							
Ile czasu przed snem spożywałeś(-aś) ostatni posiłek? Jaki był? (ciężki, lekki)							
Inne: Czy coś jeszcze mogło wpłynąć na Twój sen? Np. stres, hałas?							



Jak działa sen?

Dlaczego zdarza się, że pomimo długiego snu nie czujesz się rano wypoczęty(-ta)? Albo dlaczego po tej samej dawce snu raz czujesz się świetnie, a innym razem ledwo zwlekasz się z łóżka? Okazuje się, że wiele osób nieświadomie popełnia błędy w swoich zachowaniach okołosennych, które zamiast przybliżyć je do dobrego snu, przynoszą odwrotny efekt. Dlatego dobrze jest wiedzieć, co faktycznie dzieje się z Twoim ciałem i umysłem w nocy i jakie procesy za to odpowiadają. Wtedy możesz bardziej świadomie dobrać swoje zachowania tak, aby spało Ci się lepiej.

Stadia i cykle snu

Sen to niezwykła utrata świadomości. Nie jest to jednorodny stan i nie chodzi w nim o to, by po prostu wyłączyć organizm z czuwania. To, co się dzieje, gdy śpisz, jest jak dobrze skomponowana melodia. Główny instrument, który gra, to mózg. Takty melodii poznajemy po poszczególnych stadiach snu, a dźwiękami, które tworzą te takty są fale mózgowe.


Po falach mózgowych poznasz, na jakim etapie snu jesteś. To dlatego profesjonalne badanie snu przeprowadza się, podłączając na głowie elektrody. Badanie to nazywane jest badaniem polisomnograficznym i wykonywane jest zwykle w laboratorium snu. Inne urządzenia, jak popularne opaski sportowe na rękę, przy pomocy których mierzona jest jakość snu, dają mniej precyzyjny obraz.

Podczas zasypiania fale mózgowe człowieka stopniowo zwalniają. Fale szybkie, które są aktywne podczas czuwania, przechodzą w fale charakterystyczne dla stanu odprężenia i w takie, które świadczą o senności. Człowiek znajduje się wtedy w pierwszym stadium snu. Zapadanie w głęboki sen bez

stadium pośredniego mogłoby być niebezpieczne – groziłoby utratą świadomości jeszcze w drodze do łóżka (albo w innym niespodziewanym momencie), więc dobrze, że jednak zasypianie zachodzi etapami.

Po kilku lub kilkunastu minutach przychodzi czas na stadium drugie. Twój mózg pracuje jeszcze wolniej, a w zapisie fal mózgowych pojawiają się „nuty” wskazujące na zapadanie w sen. Na tym etapie nie masz już świadomości. Nie rejestrujesz tego, co dzieje się na zewnątrz. Jeśli w ciągu dnia trenowałeś lub uczyłeś się nowej umiejętności (np. gry na instrumencie, sportu, tańca), właśnie w tym stadium snu jest ona utrwalana i automatyzowana.

Następnie przychodzi czas na esencję snu – stadium trzecie, czyli sen głęboki. Dla wielu upragniony sen, kojarzony z najgłębszą regeneracją. Rzeczywiście tak jest. Twój mózg pracuje bardzo rytmicznie, wolnymi, głębokimi falami. Organizm odpoczywa i odbudowuje swoje zasoby. Rosną kości, wzmacniają się mięśnie, regenerują komórki, leczą rany czy kontuzje. Układ odpornościowy



uzupełnia swoje zasoby o nowych obrońców przed wirusami i bakteriami. Mózg czyści się z toksyn. Hipokamp, struktura mózgowa związana z zapamiętywaniem nowych informacji, może przestać zgromadzone w ciągu dnia dane do obszarów mózgu, które przechowują je na dłużej.

Po pierwszej dawce głębokiego snu wkraczasz w ostatnie, czwarte stadium, czyli sen REM. Jest to najbardziej niezwykle stadium. Charakteryzuje się występowaniem rozbudowanych, obrazowych marzeń sennych. Twój mózg znów intensywnie pracuje. W zapisie czynności bioelektrycznej pojawiają się szybsze fale, ale wygląda to inaczej niż w fazie czuwania. W tej fazie stymulowane są inne rejony mózgu. Pomaga to robić rzeczy, które na jawie nie są możliwe: tworzenie nowych połączeń, przetwarzanie i regulowanie emocji z dnia, zapisywanie ważnych wspomnień, ale także fazę kreatywną – wpadanie na nowe pomysły. Sen REM nazywany jest snem paradoksalnym, bo choć mózg intensywnie pracuje, to napięcie mięśniowe jest niemal całkowicie zniesione. Dzięki temu leżysz spokojnie, nie podążasz w ruchach i zachowaniu za treścią snów. Nie biegasz, nie chodzisz i nie mówisz podczas snu (chyba że coś zakłóci ten proces).

Powyżej opisaliśmy wszystkie stadia snu. Czy na tym koniec? Absolutnie nie. Sekwencja od stadium pierwszego do stadium REM trwa zaledwie około 90 minut. Potem mózg gra ją ponownie i ponownie – około 4–5 razy w ciągu jednej nocy. W ten sposób przechodzisz od płytszych stadiów snu poprzez sen głęboki aż do stadium REM. Nazywa się to cyklem snu.

Dzięki realizacji pełnych 4–5 cykli zapewniasz sobie odpowiednią dawkę poszczególnych stadiów snu. Nie są one rozłożone równo w cyklach. W pierwszej części nocy zazwyczaj najdłuższe jest stadium głębokiego snu, nad ranem z kolei w cyklach snu znajdzie się o wiele więcej fazy REM. Gdy śpisz za krótko, zaburzasz tę proporcję, pozbawiając się w szczególności snu REM, który jest bardzo ważny dla zdrowia psychicznego. Niedobór danego stadium snu powoduje, że jest go więcej w następnych nocach, co odbija się z kolei na długości pozostałych stadiów.

Czy był(a)byś w stanie zrezygnować z któregoś stadium snu? Gdyby trzeba było wybierać, które stadium byłoby dla Ciebie priorytetem? To, w którym regenerujesz się fizycznie, czy to, podczas którego Twoje emocje i wspomnienia są dobrze zaopiekowane? A może to, w którym utrwalasz nowe zachowania i umiejętności? Trudny wybór, prawda?

Niestety, świadomie bądź nie, często go dokonujesz, skracając czas na sen, zmieniając jego pory czy sięgając po używki. Każde z tych zachowań będzie wpływało na któryś z elementów tej

dobrze skomponowanej melodii. Zmieni proporcje stadiów snu, niektóre skróci, inne wydłuży lub spowoduje, że pojawią się one w nieodpowiednim momencie.

W drugim rozdziale omówimy zachowania, które pomogą Ci dobrze nastroić Twój sen. Nie chodzi tu o specjalne zabiegi, urządzenia wspomagające sen ani o magiczne tabletki. Sięgnijemy do procesów, które masz w sobie. To one rozwijały się przez lata ewolucji, aby zapewniać optymalny sen i czuwanie.

*Nosisz to w sobie –
zegar wewnętrzny,
melatonina
i adenozyne*

Jak to się dzieje, że mózg przechodzi w stan snu? Kto lub co zarządza tym procesem? Do kogo zwrócić się z reklamacją, gdyby melodia snu fałszowała? Gdzie szukać błędów?

Na temat snu powstało już tysiące prac naukowych. Wciąż

jednak nie udało się rozszyfrować wszystkich procesów za nim stojących. Całkowity mechanizm snu nadal pozostaje zagadką. Jest to skomplikowana sieć systemów hamowania i pobudzania mózgu, które wzajemnie na siebie oddziałują. Zmiana jednego elementu może mieć wpływ na przebieg reszty. W tej zawiłej sieci na pierwszym miejscu stawia się dwa kluczowe procesy, które – dla utrzymania metafory muzycznej naszej lektury – nazwiemy dyrygentami snu. Jeśli je zrozumiesz (nie potrzebujesz do tego doktoratu z medycyny snu), recepta na dobry sen stanie się dla Ciebie oczywistą oczywistością.

Pierwszy dyrygent dobrego snu to Twój zegar wewnętrzny. Jest to mała struktura zlokalizowana głęboko w mózgu. Zegar ten ma za zadanie odliczać czas i dać impuls organizmowi, jak powinien funkcjonować. Jeśli rozpoznaje, że jest dzień, to pójdą za tym procesy związane z aktywacją organizmu, gotowością do działania i przetwarzania bodźców w środowisku. Jeśli rozpozna, że jest noc, ograniczy reagowanie na bodźce i zajmie się porządkami w ciele.

Ale skąd on to wie? W jaki sposób odlicza czas? Kto mu daje cynk, skoro jest głęboko w mózgu i nie obserwuje świata zewnętrznego? Głównym nośnikiem informacji o tym, co słyszać na zewnątrz, jest światło słoneczne. To ono, wpadając do siatkówki oka, dociera do mózgu. Jeśli jest jasno, mózg otrzymuje sygnał do działania. Jeśli dookoła jest ciemno, przekazana informacja będzie brzmiała: „wydzielamy melatoninę”, „czas na sen”. Zsynchronizowanie Twojego zegara wymaga odpowiedniego balansowania między ekspozycją na światło i przebywaniem w ciemności, o czym szerzej powiemy w drugim rozdziale książki. Zegar wewnętrzny nie tylko zarządza kwestią snu. Reguluje też wydzielanie hormonów w organizmie, wpływa na cykl menstruacyjny u kobiet, aktywność seksualną zależną od pory roku oraz wiele innych procesów. Warto go dobrze nastawiać, aby pozostałe procesy działały bez zakłóceń. Twoje zachowania w ciągu dnia mają tu bardzo istotny wpływ.

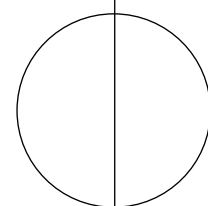
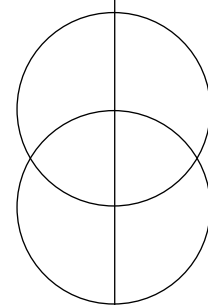
Drugi ważny dyrygent snu to proces homeostatyczny, który decyduje o potrzebie snu, oceniając stan, w jakim znajduje się organizm (w skrócie: jak długo znajduje się w stanie czuwania). Nawet jeśli Twój

zegar wewnętrzny rozpozna, że jest już noc, to jeśli organizm nie będzie wystarczająco długo pobudzony i stan czuwania będzie zbyt krótki, nie masz szans na efektywny sen. Być może brzmi to banalnie, ale żeby spać, trzeba najpierw aktywnie czuwać.

Co to oznacza w praktyce?

Gdy wstajesz rano po przespanej nocy, Twoje ciśnienie snu jest niskie. Wraz z kolejnymi godzinami czuwania stopniowo narasta, co w organizmie wyraża się rosnącym poziomem substancji zwanej adenozyzną. To ona odpowiada za odczuwanie senności. Jest informacją dla organizmu, że czas odpocząć i uzupełnić zasoby. Mniej więcej po szesnastu godzinach czuwania stężenie adenozyzny jest optymalne. Jeśli organizm otrzyma sygnał od zegara wewnętrznego, że nadeszła pora snu, te dwa procesy wspólnie poprowadzą Cię w stronę odpoczynku. Jeśli natomiast Twój dzień będzie mało aktywny, pojawi się w nim za długa drzemka lub za dużo kofeiny, Twoja gotowość do pójścia spać zostanie zakłócona. Po kofeinie i innych psychostymulujących substancjach Twój organizm przestaje bowiem odczuwać, że poziom adenozyzny jest wysoki, a tym samym nie rozpoznaje, że nadszedł czas na regenerację. Funkcjonujesz na zużytej baterii i nawet nie masz świadomości, że tak jest.

Drugi dyrygent snu, czyli proces homeostatyczny, odpowiada nie tylko za to, czy wieczorem czujesz się senny(-na), ale też za to, by po gorszej lub zarwanej nocy pogłębić Twój sen w kolejnych nocach, a tym samym wyrównać jego niedobory. Dobrze jest wspierać go w pracy. Jak to zrobić, opowiemy w drugim rozdziale, przy temacie drzemek, kofeiny i ruchu za dnia.





Jak twoje ciało i umysł korzystają ze snu?

Zapewne już dobrze wiesz, ile ważnych zadań Twój organizm realizuje w trakcie snu. Przyjrzyjmy się im po kolei, aby ten obraz stał się jeszcze pełniejszy. To niesamowite wiedzieć, jaką przygodę Twój organizm odbywa w nocy, i nie rezygnować z niej poprzez zbyt długie wydłużanie dnia.

Dostawa energii

Im dłużej czuwasz, tym bardziej narasta Twoja senność i zmęczenie. Zużywasz wtedy zasoby glikogenu – wielocukru, który gromadzi się w mięśniach i w mózgu, a którego zadaniem jest dostarczenie organizmowi energii, zarówno fizycznej, jak i umysłowej. Sen umożliwia odbudowanie tych zasobów. Dzięki wspomnianej już adenozyne mózg otrzymuje sygnał, że warto iść spać. Po dobrze przespanej nocy poziom glikogenu wzrasta, co pozwala wejść aktywnie w dzień.

Bez snu odpowiedniej jakości zmęczenie narasta. Jest to jedna z najszybciej wychwytywanych i najczęściej zgłaszanych konsekwencji gorzej przespanej nocy. Wpływa negatywnie na Twoje funkcjonowanie w różnych sferach, od poziomu wykonania pracy po życie osobiste.

Wzrost i odbudowa

Podczas głębokiego snu wkracza do akcji jeden z najważniejszych budowniczych w ciele, czyli hormon wzrostu. Jego stężenie rośnie, co wpływa na wzrost kości, mięśni, gojenie się ran, ochronę przed procesami starzenia.

Co się dzieje, gdy słabo sypiasz? Na szczęście nie ma dowodów na to, że cierpi na tym Twój wzrost. Zmiany są bardziej subtelne:

- mięśnie stają się słabsze, ale też bardziej napięte, co może prowadzić do dolegliwości bólowych;
- objętość masy tłuszczowej w organizmie zwiększa się kosztem masy mięśniowej;
- dłużej dochodzisz do siebie po kontuzji czy intensywnym treningu;
- skóra źle wygląda, jest mniej elastyczna, a rany dłużej się goją.

Odporność

W trakcie snu Twój układ odpornościowy może zmobilizować swoje siły, aby stawić czoła różnym niepożądanym „obcym” w organizmie, takim jak wirusy, bakterie, komórki nowotworowe. Ty głęboko śpisz, a organizm zyskuje przestrzeń, by zająć się analizą, czy nie zachodzą w nim żadne niepokojące procesy. W tym czasie wzrasta aktywność podstawowych składowych układu odpornościowego: limfocytów T oraz komórek zwanych naturalnymi zabójcami, które mają za zadanie rozpoznać i zniszczyć komórki zakażone wirusem lub komórki nowotworowe.

Teraz już wiesz, dlaczego podczas choroby zazwyczaj śpisz dłużej. Twój sen głęboki wydłuża się, dzięki czemu układ odpornościowy może jeszcze lepiej zmobilizować siły, by pokonać „obcego”.

Niedobór snu powoduje osłabienie organizmu w rozpoznaniu patogenów oraz wytworzenie słabszej armii naturalnych zabójców. W badaniach wykazano, że osoby śpiące za krótko są bardziej narażone na zachorowanie po kontakcie z wirusem niż te, które otrzymują odpowiednią dawkę snu. Z kolei poddane szczepieniu wykazują niższy poziom wytworzonych przeciwciał, co wskazuje, że ich układ odpornościowy słabiej zapamiętał antygeny obecne w szczepionce i w przyszłości będzie gorzej bronił się przed chorobami. Spanie poniżej zalecanej dawki zwiększa też ryzyko chorób nowotworowych.

Serce

Sen jest jednym z lepszych regulatorów ciśnienia krwi. Procesy, które następują podczas głębokiego snu, zapewniają wyhamowanie aktywności reakcji stresowej, spadek ciśnienia, wyciszenie pracy serca oraz odbudowę naczyń krwionośnych. To wszystko działa jak najlepszy balsam. Chroni nas przed nadciśnieniem, udarami czy zawałem serca.

Jak wielokrotnie potwierdzono w badaniach, utrzymujące się zaburzenia snu i zbyt krótki sen znacznie podnoszą ryzyko zachorowania na choroby sercowo-naczyniowe. Dzieje się tak nie tylko z powodu powikłań wynikających z nadciśnienia tętniczego. Zaburzenia snu zwiększają też ryzyko otyłości i zachorowania na cukrzycę, które z kolei sprzyjają rozwojowi miażdżycy, czyli choroby tętnic.

Hormony

Odpowiedni sen i dobrze nastawiony zegar wewnętrzny regulują wydzielanie hormonów w ciele. O hormonie wzrostu i melatoninie już wiesz. Inne sławne hormony, które mają z nim związek, to kortyzol, TSH, hormony płciowe i hormony

odpowiedzialne za regulację głodu i sytości. Brak snu skutkuje podniesieniem poziomu kortyzolu wieczorem. Kiedy oś stresu nie hamuje, wieczorne pobudzenie jest większe, co można zmierzyć właśnie poprzez określenie poziomu stężenia kortyzolu. Kiedy śpisz zbyt mało, wzrasta też ryzyko problemów związanych z czynnością tarczycy. Niedobór snu obniża wydzielanie TSH z przysadki mózgowej, co w dalszej perspektywie może prowadzić do nadczynności tarczycy. Jakby jeszcze tego było mało, funkcje płciowe też cierpią, kiedy organizmowi brakuje snu. U mężczyzn spada poziom testosteronu, spada libido, a nawet może zmniejszyć się objętość jąder. Kobiety z kolei narażone są na zaburzenia cyklu menstruacyjnego, w tym owulacji, i problemy z zajściem w ciążę.

Oczywiście takich efektów nie należy się spodziewać od razu w wyniku jednej gorzej przespanej nocy. Jeśli jednak regularnie towarzyszy Ci deficyt snu, konsekwencje mogą być naprawdę poważne.

Apetyt i waga

Prawidłowy sen i jego odpowiednia ilość poprawiają metabolizm i zapewniają odpowiednią równowagę pomiędzy hormonami związanymi z odczuwaniem głodu i sytości.

Z licznych badań wiadomo, że gdy sypiasz za krótko, ta równowaga zostaje zaburzona. Organizm gorzej radzi sobie z usuwaniem cukru (glukozy) z krwi, co może mieć fatalne następstwa (np. w postaci rozwoju cukrzycy typu drugiego). Wzrasta też poziom hormonu odpowiedzialnego za uczucie głodu, a jednocześnie maleje poziom hormonu, który daje poczucie sytości. Nie dość więc, że chce Ci się bardziej jeść, to jeszcze Twój organizm z opóźnieniem dostaje sygnał, że otrzymał już wystarczające ilości pokarmu. Co więcej, stajesz się bardziej impulsywny w swoich wyborach jedzeniowych. Chętnie sięgasz po niezdrowe, wysokoprzetworzone jedzenie, słodkie i słone przekąski. A dodatkowo, nawet jeśli jesteś na diecie, jest ona znacznie mniej efektywna, ponieważ niedospany organizm ma większą tendencję do gromadzenia tłuszczu.

Wszystkie te elementy wyraźnie wskazują, że niedobór snu jest czynnikiem, który istotnie zwiększa ryzyko nadwagi, otyłości oraz cukrzycy. Jeśli więc chcesz zadbać o swoją sylwetkę i zdrowe nawyki żywieniowe, warto, abyś umieścił(a) w swojej diecie odpowiednią porcję snu.

Praca mózgu

Należy uświadomić sobie, że sen nie jest dla organizmu stanem biernym. Ty co prawda leżysz spokojnie, ale w tym czasie Twój mózg intensywnie pracuje. To właśnie we śnie zachodzi czyszczenie mózgu z toksyn. Przestrzeń między neuronami się poszerza i swobodniej może przepływać płyn, który odpowiada za porządki. Tworzą się też nowe połączenia mózgowe. Te neurony, które nie były używane do tej pory, są stymulowane i lepiej funkcjonują.

Sen jest więc mocno związany z tak zwaną neuroplastycznością mózgu. Nic więc dziwnego, że jego

niedobory zwiększają ryzyko rozwoju otępienia. Dobra informacja jest taka, że gdy poprawi się sen, to funkcje poznawcze wzmacniają się i jesteś lepiej chroniony nawet przed skutkami jego braku.

Nastrój i zdrowie psychiczne

Z pewnością zauważyłeś(-aś), że po źle przespanej nocy Twój nastrój ulega pogorszeniu. Stajesz się bardziej drażliwy(-a). Łatwiej wybuchasz i działasz pod wpływem impulsu. Możesz też mieć tendencje do czarno-białego oceniania rzeczywistości. Do tego okazuje się, że z powodu braku snu masz skłonność do postrzegania innych jako nastawionych do Ciebie bardziej negatywnie, niż to ma miejsce w rzeczywistości.

Dlaczego tak się dzieje? Sen odpowiada za właściwą równowagę w neuroprzekaznikach oraz za funkcjonowanie tych obszarów mózgu, które odpowiadają za logiczne, racjonalne myślenie. Ma też wpływ na regulowanie emocji i pobudzenia. Zaburzenia snu są czynnikiem, który zwiększa rozwój zaburzeń psychicznych, zwłaszcza depresji i zaburzeń lękowych. Jeśli cierpimy na jakieś problemy natury psychicznej, to poprawa snu wpływa korzystnie na zwalczanie objawów choroby oraz polepsza stan psychiczny.

Pamięć i uczenie się

Wyspany mózg jest gotowy do gromadzenia nowych informacji. Masz wówczas lepszy poziom uwagi, a hipokamp, czyli struktura mózgu, która odpowiada za zapamiętywanie, jest gotowa do przyjmowania nowych treści. Gdy już je zgromadzi, to właśnie podczas snu przekazuje je dalej, do obszarów, które odpowiadają za utrwalenie śladów pamięciowych, czyli pozostawienie ich w pamięci na długo.

Jeśli słabo śpisz, to nie dość, że Twój mózg gorzej przyjmuje nowe dane (niejako odbijają się one od niego), to jeszcze proces ich przekazywania z hipokampu szwankuje. Nauka staje się mniej produktywna. Jeśli chcesz naprawdę się czegoś nauczyć, to warto siadać do nauki wyspanym oraz zadbać o dobry sen już po nauce. Tymczasem wiele osób zarywa noce dla edukacji. Nie jest to rozsądne, nawet jeśli miałoby chodzić o jedną tylko noc. Takie postępowanie w dłuższej perspektywie może być bardzo szkodliwe!

Kreatywność i rozwiązywanie problemów

Mówiliśmy już o tym, że mózg funkcjonuje zupełnie inaczej w czasie snu niż w trakcie czuwania. Umożliwia mu to wykorzystanie tych obszarów, które nie są aktywne za dnia, a tym samym odmienny rodzaj aktywności. Mówiąc prościej: przebudzony mózg pracuje inaczej niż mózg śpiący.

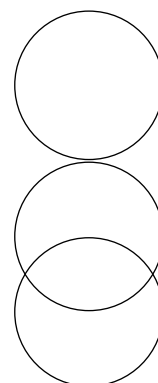
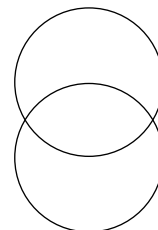
Dotyczy to zwłaszcza snu REM, podczas którego pobudzenie mózgu jest wysokie, ale inne niż na jawie. Efektem takiego pobudzenia jest umiejętność robienia podczas snu rzeczy, których nie jesteś w stanie zrobić w czuwaniu (tak jak to się dzieje podczas marzeń sennych), ale także generowanie pomysłów, które nie przyszłyby do głowy za dnia. W badaniach wykazano, że ludzie, których wybudzi się ze snu REM,

mają większą umiejętność płynnego, elastycznego myślenia (np. rozwiązywania anagramów).

Na pewno kojarzysz ten moment, gdy budzisz się rano z gotowym rozwiązaniem jakiegoś problemu albo nowym świetnym pomysłem, prawda? To właśnie o tej mocy snu mówimy. To on może Cię pchnąć do przełomowych momentów. Wielu naukowców i artystów relacjonowało takie olśnienia w trakcie snu, które stawały się punktem zwrotnym w ich karierze. To właśnie w czasie snu Mendelejew zobaczył, jak ostatecznie ma wyglądać jego tablica z pierwiastkami.

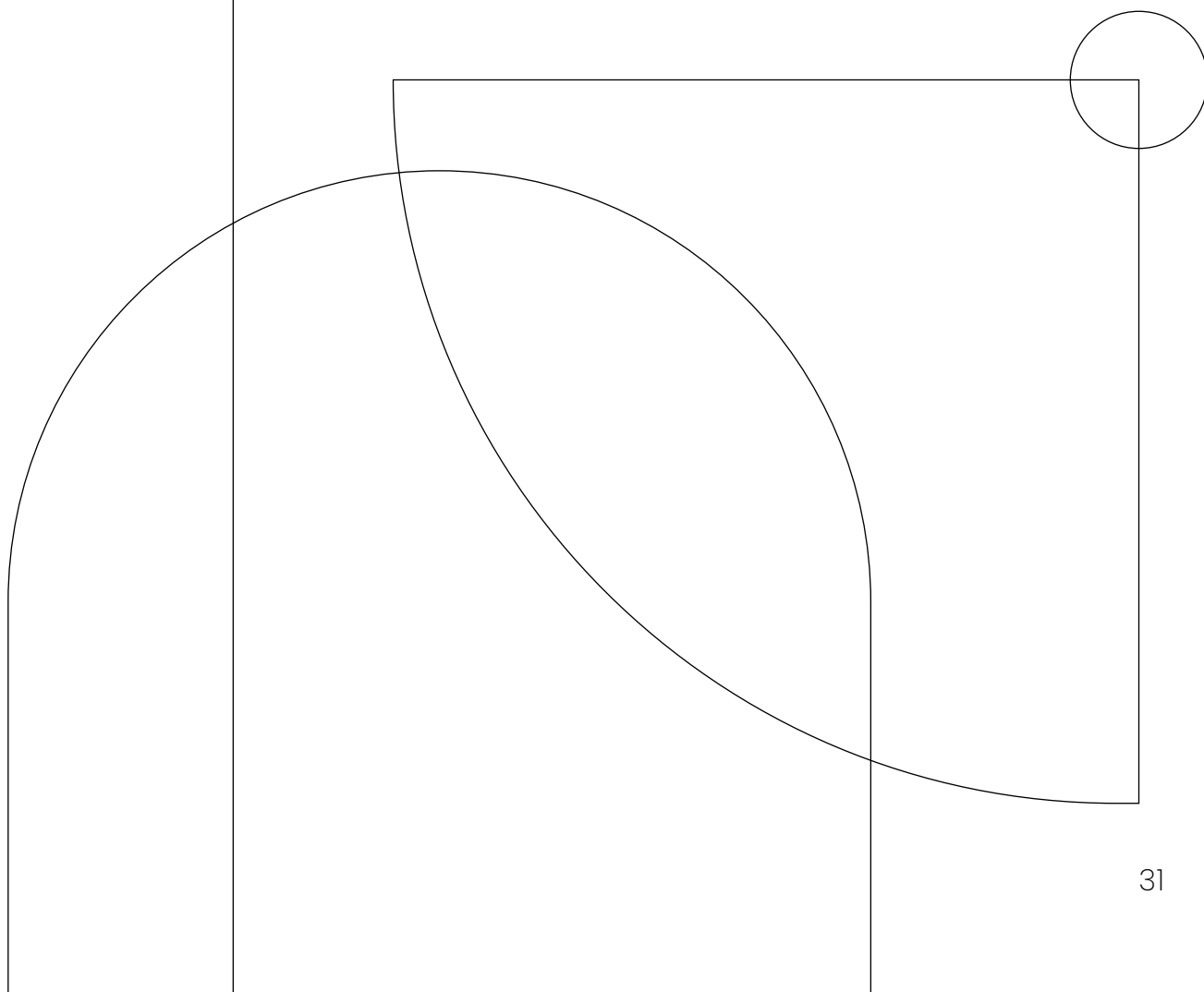
Być może nasuwa Ci się teraz następujące pytanie: „To ile trzeba spać, żeby korzystać z mocy snu, a jaka dawka będzie już niewystarczająca i odbije się na zdrowiu?”. Większość osób dorosłych potrzebuje od siedmiu do ośmiu godzin snu. W badaniach wykazano, że regularne skracanie snu poniżej sześciu godzin jest już ryzykowne i zwiększa prawdopodobieństwo opisanych wcześniej problemów zdrowotnych. Napiszę o tym więcej w kolejnym rozdziale.

Jeśli cierpisz na zaburzenia snu i teraz martwisz się, co dalej – bo mimo iż próbujesz, nie jesteś w stanie przespać zalecanej dawki godzin – mamy dobrą wiadomość. Są skuteczne sposoby wychodzenia z bezsenności, a jej skutki są odwracalne. Wzmacniając sen, możesz korzystać z jego funkcji i przerwać efekty niedoboru. O tym również opowiem w następnych rozdziałach.



Prawda czy mit na temat snu?

Mamy nadzieję, że wiesz już więcej o śnie i że ta wiedza pomoże Ci lepiej o niego zadbać. Zanim jednak przejdziesz do praktyki (rozdział II), sprawdź, czy Twoje przekonania dotyczące snu są prawdziwe, czy raczej bazujesz na pewnych mitach wokół niego stworzonych. Problem z mitami jest taki, że płyną z nich błędne działania, które mogą pogorszyć jakość Twojego snu. Dlatego warto się z nimi rozprawić.



Im więcej snu, tym lepiej.

Mit. Zarówno zbyt długi, jak i za krótki sen szkodzą Twojemu zdrowiu. W wielu badaniach wykazano, że wydłużanie liczby przespanych godzin ponad zalecaną normę odbija się na jego jakości, strukturze oraz Twoim samopoczuciu w ciągu dnia. Zasady, które rządzą snem, są zbliżone do tych, które mamy przy diecie i przy wysiłku fizycznym. Zbyt mała ilość jedzenia i zbyt mało ruchu są niezdrowe. Objadanie się oraz zbyt intensywny wysiłek fizyczny również. Podobnie jest z „przejadaniem” się snem. Zakłóca ono pracę dyrygentów snu, o których wspominaliśmy wcześniej.

Odsypianie w weekend ratuje przed konsekwencjami niedoboru snu w tygodniu.

Mit. Chcielibyśmy, żeby tak było, ale niestety to nieprawda. Nie jesteś w stanie zrównoważyć zarwanych w tygodniu nocy w trakcie weekendowego odpoczynku. To nie jest matematyka. Nie działa na zasadzie: odjąłeś, to teraz dodaj i będzie się zgadzało. Twój organizm najlepiej korzysta z regularnie dostarczanej porcji snu, odbywającego się w tych samych godzinach. Jeśli w weekend Twoje pory na sen istotnie się zmieniają, zegar wewnętrzny traci swój rytm, co odbija się na jakości i ilości snu w kolejnych dniach.

Im jesteśmy starsi, tym krócej śpimy.

Prawda. Widać to najlepiej w okresie dzieciństwa. Jako noworodki i niemowlęta śpimy znacznie więcej, by potem stopniowo redukować dobową dawkę snu. W wieku dorosłym powinniśmy przesypiać od siedmiu do ośmiu godzin. U niektórych seniorów liczba ta może jeszcze trochę spaść (do poziomu sześciu godzin na dobę). Oczekiwanie, że na starość „się wyśpimy” i będziemy mogli spać tyle samo godzin, co za młodu, jest więc nierealne.

Można wyuczyć swój organizm spania krócej.

Mit. Naciąganie organizmu, by mniej korzystał ze snu, jest możliwe, ale zwyczajnie niezdrowe. Niesie za sobą szereg konsekwencji i nie widzimy powodu, dlaczego miał(a)byś to praktykować.

Techniki ćwiczenia się w krótkim śnie czy w śnie polifazowym (wielokrotnych drzemkach za dnia) powstały jako rozwiązania dla ekstremalnych sytuacji, takich jak przebywanie na froncie lub samotne żeglugi po oceanie, gdzie dłuższy sen grozi utratą życia. Mamy nadzieję, że Twoja codzienność nie odbywa się w tak ekstremalnych warunkach.

W okresie dojrzewania stajemy się bardziej sowami, a na starość skowronkami.

Prawda. W okresie dojrzewania u wielu nastolatków następuje przesunięcie zegara wewnętrznego na późniejsze godziny. To, że jest im trudniej wstawać rano, ma biologiczne podłoże. Organizm nastolatka preferuje późniejsze godziny czuwania i stąd łatwiej im siedzieć do późna w nocy i trudniej obudzić się rano. Jeśli do tego dojdą złe nawyki dotyczące snu (za dużo korzystania z ekranów cyfrowych, brak regularności w porach snu czy nadmiar kofeiny), może to skutkować przewlekłym niedoborem snu.

Na starość następuje odwrotny proces. Zegar wewnętrzny ma tendencję do przesuwania się na wcześniejsze godziny, co powoduje, że łatwiej nam wstawać wcześnie rano, ale za to trudniej wysiedzieć długo wieczorem.

Ludzie, którzy potrzebują mniej snu odnoszą większe sukcesy.

Mit. Człowiek sukcesu to ten, który siłą woli i nawyków potrafi przejść kontrolę nad snem i funkcjonować na małej ilości snu? Umie wydłużyć swój dzień i zoptymalizować liczbę zadań, które jest w stanie wykonać w ciągu dnia? Mamy nadzieję, że nie wierzysz w takie przekazy. Człowiek sukcesu to taki, który potrafi utrzymywać równowagę w swoim życiu i korzystać z dóbr, które dostał od natury, w tym ze snu.

Chyba że... No właśnie, od tej reguły zachodzi pewien wyjątek. Istnieje cień szansy na funkcjonowanie na małej dawce snu bez konsekwencji. Około 1–3% osób dorosłych posiada genetyczne predyspozycje do krótkiego snu. Szansa jednak, że to Ty masz takie zdolności, jest dość niska. Większość osób raczej łudzi się, że jest w tej wyjątkowej grupie, niż rzeczywiście jest w stanie obyć się bez konsekwencji zbyt krótkiego snu.

Złe samopoczucie zaraz po obudzeniu rano oznacza, że spaliśmy za krótko.

Mit. Wyciąganie wniosków o jakości Twojego snu tuż po przebudzeniu jest błędem. Mózg potrzebuje trochę czasu, aby z wolniejszej aktywności nocnej przejść do pełnej świadomości. Nazywa się to inercją snu. U większości osób trwa ona od 15 do 60 minut. Jeśli jednak po tym czasie nadal nie możesz dojść do siebie, można podejrzewać, że się nie wypałeś(-aś) lub jakość snu była mizerna (np. z powodu wypicia wieczorem alkoholu). Trudności z porannym rozbudzeniem mogą też wynikać z braku regularnych pór snu.

Najlepszy sen to ten, który odbywa się przed północą.

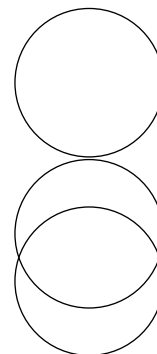
Mit. Najgłębszy sen to ten, który ma miejsce w pierwszych cyklach snu, czyli w pierwszych godzinach od momentu zaśnięcia. U skowronków sen zaczyna się wcześniej, więc do północy mają szansę już pospać najgłębiej. Sowy kładą się później, bo ich zegar wewnętrzny preferuje inne pory na spanie. Najgłębszy sen nastąpi u nich w późniejszych godzinach nocy.

Podczas pełni księżyca gorzej śpimy.

Prawda. Badania nad zmiennością snu podczas różnych faz księżyca wykazały, że faktycznie podczas pełni mamy tendencję do spania gorzej. Wydłuża się czas zasypiania i śpimy czujniej. Czas snu skraca się o około 20 minut! Jak jest tłumaczone to zjawisko? Jako „scheda” po naszych przodkach. W noc, gdy była pełnia księżyca, ruszali oni na polowanie, bo było jaśniej, ale też sami mogli łatwiej stać się „zwierzyną łowną”. Opłacało im się więc wykształcić mechanizmy większej czujności podczas pełni. Nasz zegar wewnętrzny pamięta o tym do dziś.

Brak marzeń sennych oznacza, że nie spaliśmy wystarczająco głęboko.

Mit. Najwięcej marzeń sennych występuje we śnie REM. Jest to stadium po śnie głębokim. Jeśli rano pamiętasz, że coś Ci się śniło, może to być dowód na to, że spałeś(-aś) głęboko. Jeśli jednak budzisz się po kilku godzinach i nie pamiętasz żadnych marzeń sennych, nie wpadaj w panikę. Prawdopodobnie wynika to z faktu, że treść Twoich snów nie była na tyle istotna, żeby ją pamiętać, lub wybudziłeś się z innego stadium snu i marzenia senne zdążyły Ci umknąć.

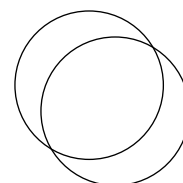


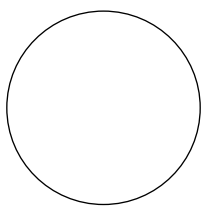
Marzenia senne odzwierciedlają nasze ukryte pragnienia.

Częściowo prawda. W badaniach wykazano, że im bardziej tłumimy jakieś myśli, tym większa szansa, że pojawi się to w naszych snach. Niekoniecznie w formie konkretnych tłumionych treści (myśli, wspomnień), ale częściej w postaci emocji, których nie potrafimy przeżyć za dnia. Marzenia senne są bardzo ważnym aspektem Twojego doświadczenia. Zaglądając do nich, możesz poznać, jaki jest Twój stan emocjonalny.

Podczas snu obniża się temperatura naszego ciała.

Prawda. Zapadanie w sen wiąże się ze stopniowym spadkiem temperatury ciała. Może ona spaść nawet o jeden stopień Celsjusza. Z tego względu powinno się unikać przed snem aktywności, które wpływają na jej podwyższenie. Nie są wskazane np. kąpiele czy intensywny trening fizyczny. Zbyt wysoka temperatura w sypialni również jest szkodliwa.





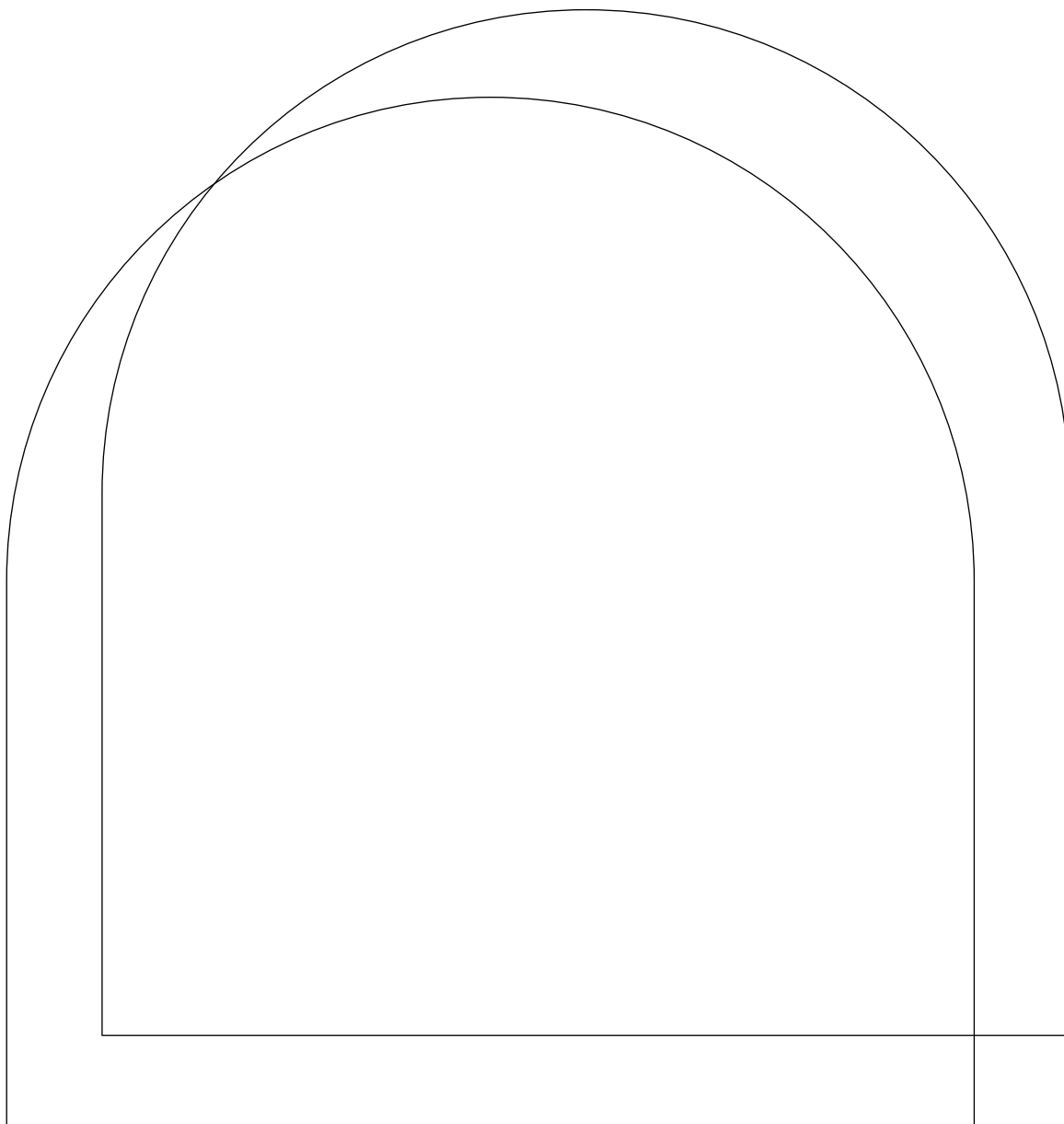
Część 2

*Higiena snu, czyli apteczka
zdrowych nawyków*

Wiesz już sporo o tym, jak działa sen i jak niesamowicie mądre mechanizmy za nim stoją. Ile jest tu melodii, harmonii, dbania o równowagę i optymalizację różnych procesów w ciele. Twój organizm jest naprawdę mądry i wie, jak spać dobrze. Poprzez swoje działania możesz mu albo pomóc w tej pracy, albo niestety spowodować, że zacznie grać fałszywą melodię.

W tym rozdziale chcemy zadbać o wyposażenie Twojej apteczki na dobry sen. Jeśli w Twojej głowie pojawił się teraz obraz różnych leków lub preparatów, które trzeba zakupić, to absolutnie nie o to nam chodzi. Oczywiście w reklamach na pewno znajdziesz informacje, że aby lepiej spać, powinno się zażyć preparat xyz. Dlatego nietrudno wyobrazić sobie, że poprawa snu ma coś wspólnego z apteczką i uzupełnianiem jej zawartości. W rzeczywistości jednak żadne medykamenty nie wpłyną dobrze, jeśli nie masz wypracowanych prawidłowych codziennych nawyków. Te nawyki nazywamy higieną snu. Jest ona filarem, na którym mogą oprzeć się Twoi wewnętrzni dyrygenci zarządzający snem.

Każdy specjalista od medycyny snu na pierwszej wizycie pyta o to, jak wygląda higiena snu pacjenta. Jeśli wyłapie tam błędy, to pierwszym zaleceniem będzie ich wyeliminowanie. Bez tego trudno oczekiwać, że leczenie problemów ze snem będzie skuteczne. Nawet jeśli lekarz zaleci leki, to brak higieny snu może spowodować, że zamiast stopniowego powrotu do samodzielnego, naturalnego snu pacjent utwierdzi się w przekonaniu, że musi brać tabletki, by spać lepiej.



Nawyki związane ze snem

Zachęcamy Cię, aby pracę nad swoim snem rozpocząć od wzmocnienia zasobów swojego organizmu. Przedstawiamy 10 kluczowych nawyków, które są łatwe do wprowadzenia i które powinny znaleźć się w Twojej apteczce na dobry sen.



1:

*Dbaj o odpowiednią
dawkę snu*

Im więcej snu, tym lepiej?

Wiesz już, że niekoniecznie. Sen rządzi się podobnymi prawami co inne filary naszego zdrowia (np. odpowiednia dieta i aktywność fizyczna). W każdym przypadku ważne jest utrzymanie odpowiednich proporcji. Zarówno za mało, jak i za dużo jedzenia czy ruchu może szkodzić. Podobnie jest ze snem.

Ile powinno się spać?

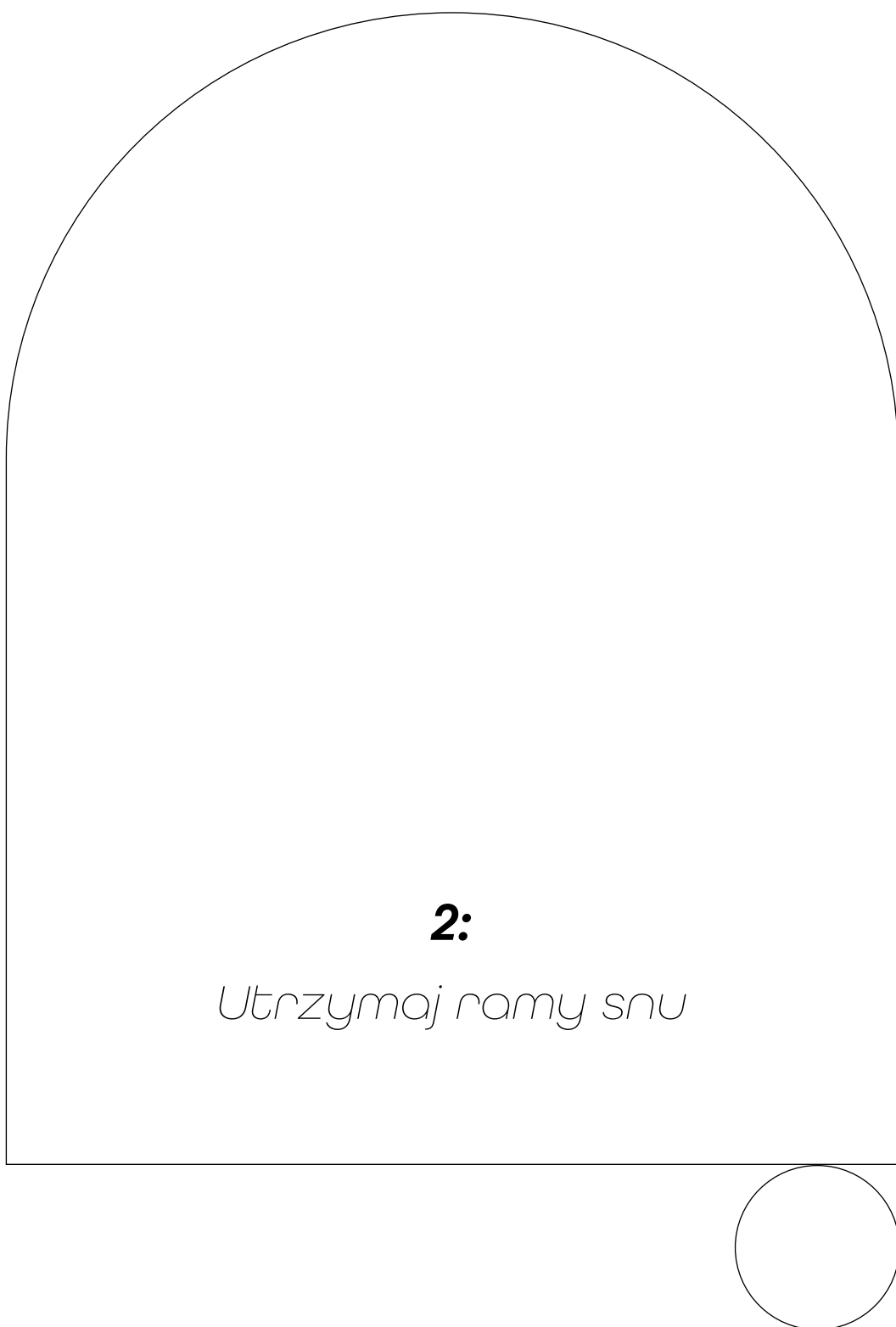
Każdy wiek ma swoje prawa. Najmłodsi potrzebują spać po kilkanaście godzin w ciągu doby, nastolatki od ośmiu do dziesięciu, a dorośli oscylują z potrzebą snu między siedmioma a dziewięcioma godzinami. Mamy więc osoby dorosłe, które świetnie będą funkcjonować po siedmiu godzinach snu, ale są też takie (są to raczej młodszy dorośli), które wyśpią się dopiero po ośmiu czy dziewięciu godzinach. Zachodzą pewne różnice indywidualne, jednak generalna zasada jest taka, żeby utrzymywać dawki snu na poziomie nie krótszym niż siedem godzin. Chodzi o to, aby zdążyć przespać 4–5 cykli snu i dostarczyć organizmowi odpowiedniej dawki każdego stadium snu.

Kiedy śpisz za mało?

Opisane w poprzednim rozdziale konsekwencje niedoboru snu (np. gorsza odporność, większe ryzyko różnych chorób, gorsza regulacja emocji i funkcjonowanie pamięci oraz innych procesów poznawczych) są obserwowane nie tylko u tych osób, które ewidentnie zarywają noce, ale także u tych, które poświęcają na sen około sześciu godzin. Im więcej takich nocy z dawką snu na poziomie sześciu godzin i mniej, tym większe ryzyko, że zaburzy to którąś z funkcji snu i odbije się na zdrowiu fizycznym lub psychicznym.

Kiedy snu jest za dużo?

U osób dorosłych nie rekomenduje się spania powyżej dziewięciu godzin na dobę. Takie rozszerzanie swoich pór snu ponad normy dla wieku skutkuje spłyceniem snu, pogorszeniem jego jakości i zaburzeniem proporcji stadiów snu. Wydłużony ponad miarę sen zaburza samopoczucie w ciągu dnia, osłabia gotowość do snu kolejnej nocy, a nawet może mieć podobne konsekwencje zdrowotne jak niedobór snu. Zdarza Ci się czasem przespać pół weekendu i czujesz, że niewiele to daje? Czujesz(-aś) się rozbity(-a) i nadal zmęczony(-a)? To właśnie efekt przedawkowania snu i wybicia z rytmu.



Czym są ramy snu?

Ramy snu to takie okno, w którym trzymasz swój sen. Otwiera je godzina, w której kładziesz się spać, a zamyka pora wstawania. Jeśli kładziesz się spać o 23.00, a wstajesz z łóżka o 7.00 rano, to Twoje ramy snu wynoszą osiem godzin. Jeśli łądujesz w łóżku o 2.00 w nocy, a wstajesz o 7.00, Twoje ramy to pięć godzin. Tyle upływa od momentu położenia się spać do momentu wstania.

Jakie ramy snu wybrać?

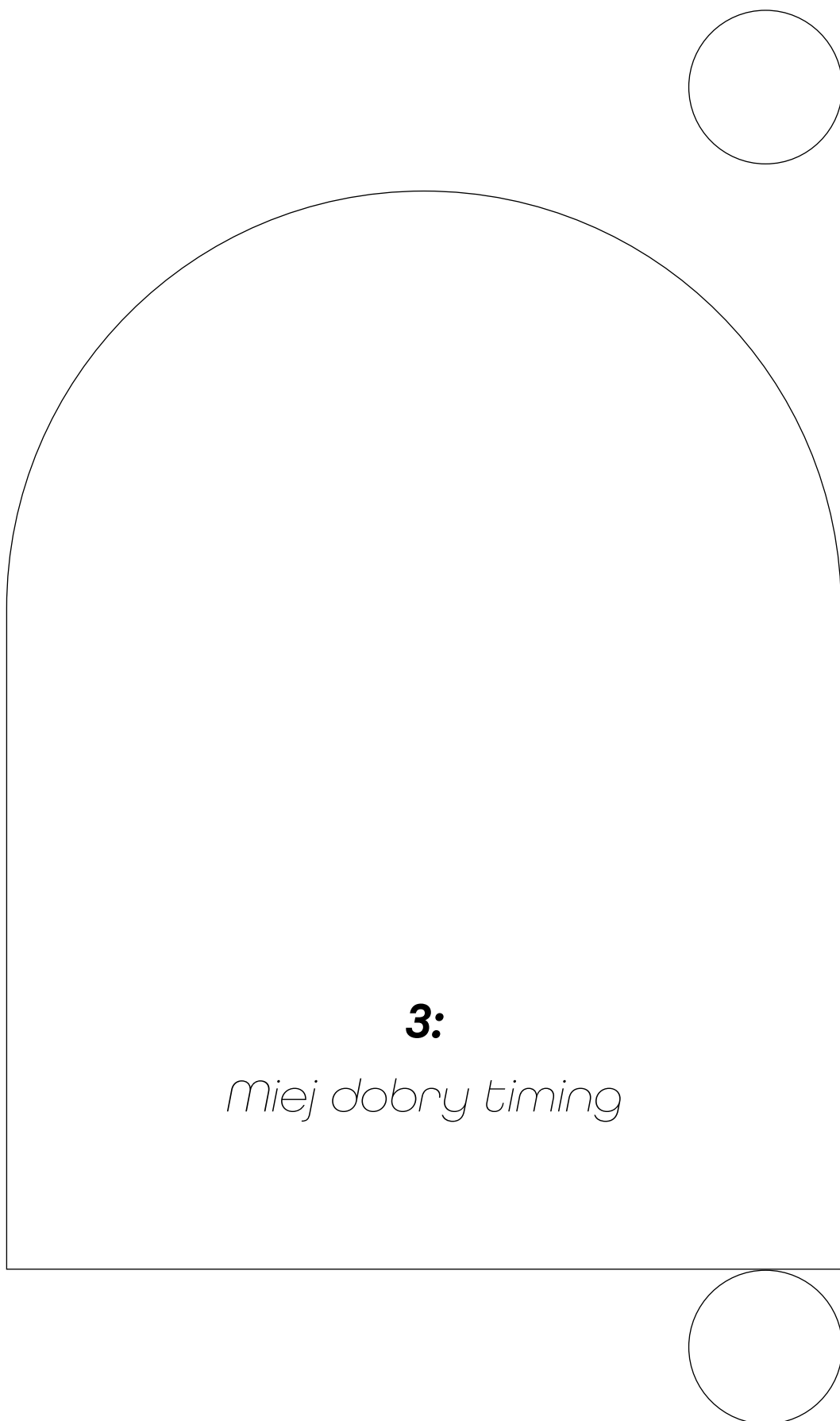
Jak sama nazwa wskazuje, ramy snu trzymają sen w ryzach. Mają go stabilizować i zwiększać jego efektywność. Dlatego powinny być one zbliżone do czasu, który potrzebujesz przespać. Jeśli Twoje zapotrzebowanie na sen wynosi osiem godzin, ramy snu powinny być zbliżone do ośmiu, maksymalnie ośmiu i pół godziny. Jeśli wystarcza Ci siedem przespanych godzin, to lepiej sprawdzi się, jeśli na sen będziesz przeznaczать właśnie od siedmiu do siedmiu i pół godziny. Takie ramy, dobrane do Twojej potrzeby snu, pozwolą Ci utrzymać dobre proporcje w stadiach snu. Sprawiają, że Twoje zasypianie będzie sprawne i będziesz się rzadziej budzić w ciągu nocy.

Uwaga na zbyt szerokie ramy

Wyobraź sobie, że potrzebujesz spać siedem godzin, ale w łóżku spędzasz dziesięć godzin. Kładziesz się o 1.00 i zalegasz w nim do 11.00. To trzy godziny więcej niż potrzebujesz na efektywny sen. Jaki będzie tego efekt? Moi pacjenci nazywają go „rozmemłaniem snu”. Sen zaczyna się bowiem rozjeżdżać, jeśli ramy są za szerokie. Wzrasta szansa na przebudzenia w nocy oraz na spadek jakości snu. Do tego skraca się dzień, a przecież to od jego długości i tego, ile czasu spędzasz aktywnie, zależy, czy będziesz senny(-na) kolejnej nocy. Dlatego zdecydowanie nie polecamy opcji stosowania za szerokich ram snu. Strat jest tu o wiele więcej niż ewentualnych zysków.

Rytmiczność ram

Drugą bardzo ważną cechą dobrych ram snu, obok ich odpowiedniej długości, jest rytmiczność. Możesz utrzymywać ramy snu, które są zgodne z Twoim zapotrzebowaniem na sen, ale jeśli raz będziesz spać między 23.00 a 7.00, a kiedy indziej między 1.00 a 9.00 lub w jeszcze innym oknie czasowym, wartość Twoich ram snu znacząco się obniży. Pamiętasz o swoim zegarze wewnętrznym, czyli kluczowym dyrygencie snu? Zarządza on procesami, które zachodzą w organizmie. Żeby dobrze to robić, potrzebuje stabilnego rytmu Twoich aktywności, w tym stałych pór wstawania i kładzenia się spać. Jeśli ich nie ma, przestaje dobrze rozpoznawać porę dnia i dostosowywać do niej procesy w organizmie. Nie wie, czy ma Cię rozbudzać, czy może szykować już do snu? Czy wydzielać melatoninę, czy może ją zahamować? Pilnując stałych pór snu, pomagasz dyrygentowi w wykonywaniu dobrej pracy.



Czym jest chronotyp?

Stałe, powtarzalne ramy snu to nie wszystko. Trzeba je jeszcze dobrze ulokować, zgodnie z tym, jakie pory snu preferuje Twój organizm. Takie upodobanie organizmu do określonych godzin spania (lub czuwania) nazywa się chronotypem.

Osoby o chronotypie skowronka, czyli rannego ptaszka, szybciej budzą się rano, ich najlepsze pory na czuwanie mają miejsce we wcześniejszych godzinach dnia. Wieczorem szybko chce im się spać i nie są najlepszymi kompanami do nocnych posiadówek. Mimo najlepszych chęci powieki mogą im się same zamykać.

U osób o chronotypie sowy (nocnych marków) zegar wewnętrzny jest nastawiony na późniejsze godziny. Budzą się później, później w ciągu dnia osiągają swoją szczytową formę i spokojnie można na nich liczyć, jeśli chodzi o nocne aktywności. Będzie im łatwo wysiedzieć do nocy, jednak nie ma co oczekiwać, że rano wstaną z uśmiechem na twarzy.

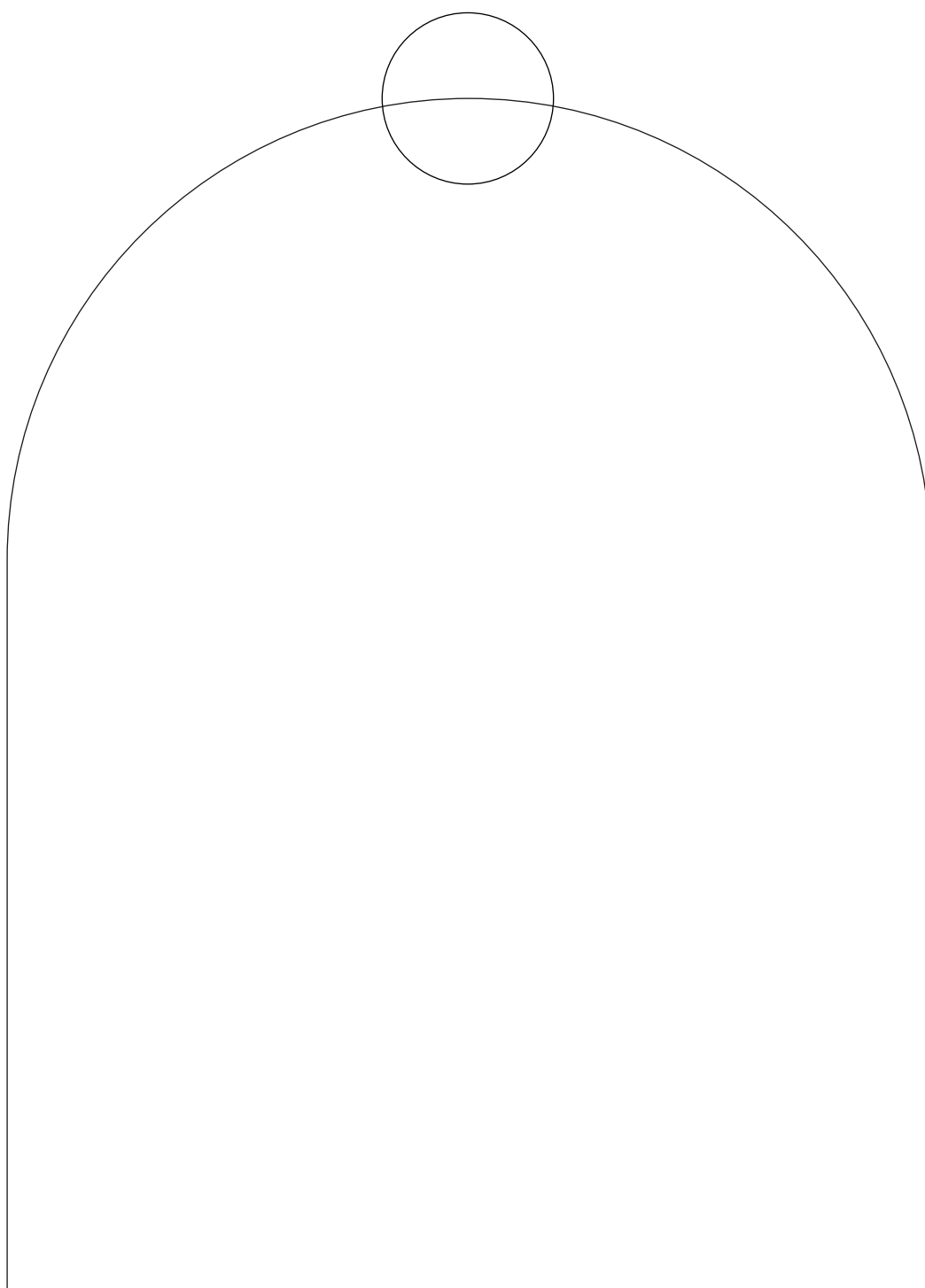
Wielu z nas reprezentuje chronotyp pośredni, czyli taki pomiędzy, niewskazujący ani na skowronka, ani na typową sowę. W literaturze spotkasz też inne podziały chronotypów (np. cztery typy – lew, niedźwiedź, lis i delfin). My jednak pozostaniemy przy tym najbardziej tradycyjnym, czyli chronotypie porannym (skowronkowym), pośrednim i wieczornym (sowim), gdyż pozwala w przejrzysty sposób pokazać kluczowe zalecenia z higieny snu.

Jakie godziny są najlepsze na sen?

W dużym uproszczeniu odpowiedź na powyższe pytanie brzmi: godziny nocne. Człowiek bowiem jest skonstruowany tak, żeby sypiać w nocy. To ona jest sygnałem do tego, żeby organizm wydelał melatoninę, która w przypadku homo sapiens nierozdzielnie wiąże się ze snem.

Jednak to, jaką konkretnie godzinę powinno się wybrać na kładzenie się spać, a jaką na wstawanie, powinno być zgodne z danym chronotypem. Jeśli jesteś typem skowronka, lepiej sprawdzą się u Ciebie wcześniejsze godziny. Jeśli typem sowy, łatwiej będzie Ci o sen, gdy swoje ramy snu ulokujesz w późniejszych porach. Nie ma jednak jednej, idealnej pory na kładzenie się spać i wstawanie. Godziny dobre dla skowronka mogą być fatalne dla sowy, bo kładąc się za wcześnie, nie będzie ona w stanie zasnąć. I odwrotnie. Skowronek położony zbyt późno i tak obudzi się wcześnie rano.

A co, jeśli nie możesz ulokować ram snu zgodnie ze swoim chronotypem, np. jesteś sową, a musisz funkcjonować w trybie skowronka? Na początek połów akcent na wprowadzenie pozostałych nawyków opisanych w tym rozdziale. Jeśli to nie pomoże, połącz to z radami, które znajdziesz w jednym z późniejszych rozdziałów. Piszemy w nim więcej o sowach i skowronkach.



4:

Nie gub rytmu w weekend

Twój zegar wewnętrzny w weekend

Kojarzysz sytuację, w której rodzic małego dziecka skarży się na to, że w tygodniu trudno mu jest obudzić malucha do przedszkola, a gdy przychodzi weekend i można dłużej pospać, dziecko, jak na złość, budzi się wcześniej? Czyżby świetnie rozpoznawało dni tygodnia i wiedziało, kiedy dać się we znaki rodzicom?

A może to jego zegar wewnętrzny złapał swój rytm dzięki systematycznym pobudkom w tygodniu? Jest to znacznie bardziej prawdopodobne. Twój zegar wewnętrzny także łapie swój rytm dzięki temu, że regularnie powtarzasz jakąś czynność. Jesz o stałych porach, ruszasz się czy wstajesz rano systematycznie. Potrzebujesz od tygodnia do dwóch, aby utrzymując stałe ramy snu, zobaczyć już efekt w postaci łatwiejszego budzenia się o danej godzinie rano i szybszego zasypiania wieczorem.

Dla niektórych osób weekend staje się szansą, by wspomóc swój zegar wewnętrzny w utrzymaniu wypracowanego w tygodniu rytmu. Dla wielu jednak jest okazją, by go zgubić.

Czy warto odsypiać niedobry snu z tygodnia?

Nie tylko rodzice małych dzieci marzą o odsypianiu w weekend. Jest to bardzo kuszące dla wielu osób, które w tygodniu nie mają czasu na sen lub nie mogą spać w nocy. Musisz jednak pamiętać, że takie odsypianie w weekend to raczej gaszenie pożaru, a nie budowanie dobrego fundamentu. Jak już pisaliśmy, we śnie nie sprawdza się arytmetyka. Jeśli

odejmiesz go z danej nocy, a potem dodasz do kolejnej, nie zrównoważysz braków. Dlatego postaraj się dbać o to, aby w tygodniu nie zaniedbywać swoich ram snu, nie skracać ich, żeby w weekend nie kusiło Cię nadmierne wylegiwanie się w łóżku.

Weekendowy jet lag

Odsypiając w weekend, ryzykujesz podwójnie. Po pierwsze, gubisz swój rytm z tygodnia, wypadasz z ram i gdy próbujesz się w nie znowu wbić z niedzieli na poniedziałek, Twój organizm tego nie rozumie. Poprzedniej nocy siedziałeś(-aś) do późna, a teraz w tych godzinach masz spać? Może to powodować trudności w zaśnięciu. Często też kończy się poranną niemocą, gdy w poniedziałek trzeba wcześniej zwlec się z łóżka. Po drugie, śpiąc w nadmiarze w weekend, możesz poczuć się raczej gorzej niż lepiej.

Takie weekendowe żonglowanie porami snu porównuje się do zjawiska jet lagu, czyli zaburzeń snu wynikających z podróżowania w inną strefę czasową. Pojawiają się one, ponieważ początkowo na wyjeździe Twój zegar wewnętrzny sterowany jest godzinami na sen i czuwanie, które panowały w miejscu, z którego przyjechałeś(-aś). Potrzebuje on czasu, aby wejść w nowy rytm dnia i nocy. Im więcej przekroczonych stref czasowych, tym jest to trudniejsze.

To samo dotyczy weekendowego jet lagu. Jeśli więc w weekend zdarzy Ci się pospać w innych godzinach niż zazwyczaj, postaraj się, by nie różniły się one istotnie. Pół godziny czy nawet godzina odstępstwa nie będzie wielkim problemem. Jednak dwie, trzy lub więcej godzin różnicy między weekendem a tygodniem niesie już za sobą ryzyko jet lagu.

Ćwiczenie 2. Ustabilizuj swój sen w nocy

Przejdźcie przez poniższe kroki pozwoli Ci na przygotowanie sobie wszystkich informacji potrzebnych do prostego i stabilnego planowania snu w kalendarzu. Warto je zastosować przez kilka dni, a potem ocenić (np. dzięki DZIENNIKOWI SNU z ćwiczenia pierwszego), jak się czujesz.

Krok 1. Oceń, ile snu potrzebujesz.

Po jakiej dawce czujesz się wsypany(-na)? Czy jest to siedem, siedem i pół, osiem, a może więcej godzin? Zapisz tę wartość. Jeśli nie jesteś pewien/pewna, wpisz orientacyjne, tak jak Ci się wydaje.

Krok 2. Wyznacz swoje ramy snu

Ustal godziny, w których zamieasz realizować swoją dawkę snu. O której godzinie planujesz wstawać, a o której kłaść się spać?

Jeśli przykładowo chcesz wstać o siódmej rano, a potrzebujesz osiem godzin snu, Twoja pora pójścia spać to 23.00. Pamiętaj, żeby dobrać ramy snu pod swój chronotyp. U skowronków będą one wcześniejsze, u sów późniejsze.

Krok 3. Utrzymaj ramy snu przez minimum tydzień

Jeśli chcesz uzyskać fajny rytm, łatwiej budzić się rano, Twoje pory snu powinny pozostać takie same przez siedem dni w tygodniu. Nastawiaj budzik na stałą godzinę. Nie zrywaj się od razu z łóżka, ale dbaj o to, by nie

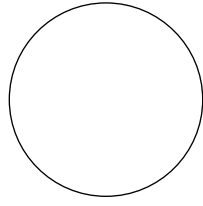
leżeć w nim po przebudzeniu dłużej niż 15 minut. Pilnuj, by nie kłaść się spać dużo wcześniej, niż wskazują wybrane przez Ciebie ramy, ani nie opóźniać godziny pójścia spać.

Krok 4. Oceń efekty

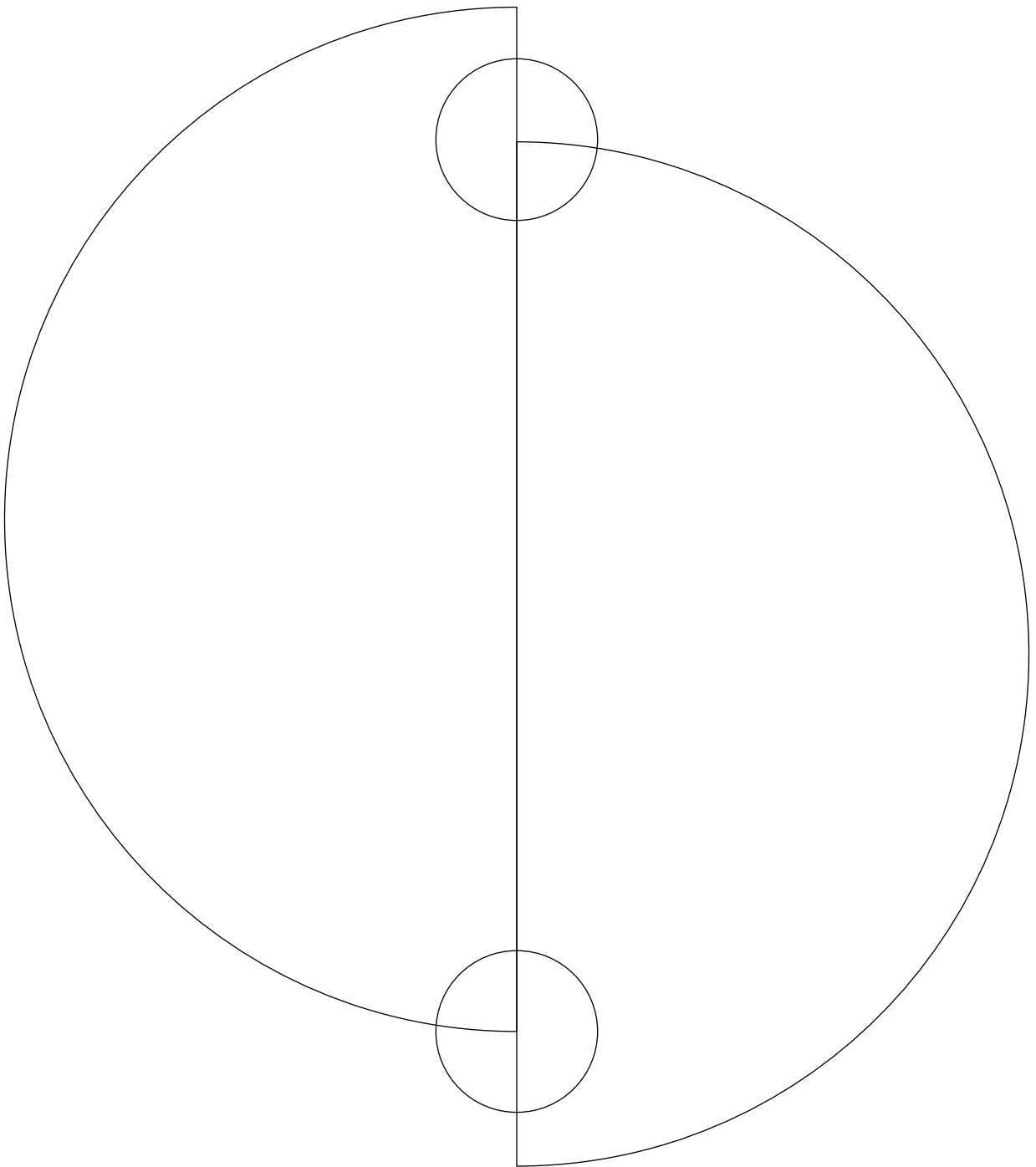
Po tygodniu oceń, na podstawie DZIENNIKA SNU, czy udało Ci się wprowadzić wybrane ramy i jak one na Ciebie wpłynęły. Czy zasypiasz sprawniej? Czy łatwiej jest Ci się obudzić rano? A może nawet budzisz się przed budzikiem? Może Twój sen jest głębszy, a Twoja poranna forma lepsza? Jeśli choć na jedno z powyższych pytań odpowiesz tak, oznacza to, że Twoje ramy snu zaczynają działać i warto ich konsekwentnie pilnować.

Krok 5. Powtórz przez kolejny tydzień

Jeśli po tygodniu nie czujesz jeszcze efektu, nie zniechęcaj się. Niektórym potrzeba więcej czasu, by się zaadoptować do nowych ram czasowych. Cztery tygodnie to okres, po którym powinny one już naprawdę zadziałać. Dlatego daj sobie kolejny tydzień na obserwację, czy coś zaczyna się zmieniać. Prowadź DZIENNIK SNU. Pamiętaj, że regularne pory snu są nawykiem, który warto sobie wyrobić na stałe.



O sen dba się także za dnia!





5:

Korzystaj dobrze ze światła

Zegar wewnętrzny a światło

To niesamowite, jak ważnym sygnałem dla organizmu jest światło. To właśnie ono przez lata ewolucji służyło człowiekowi jako przewodnik po świecie zewnętrznym do odróżnienia dnia od nocy oraz pór roku. Dzień miał swoje zadania, noc swoje, aktywności różniły się też w zależności od pory roku.

Światło ma ogromny wpływ na organizm do dziś. Zarówno to wpadające przez Twoją siatkówkę, jak i to docierające przez skórę są ważnymi informatorami dla Twojego organizmu i zegara wewnętrznego. Pomagają mu m.in. decydować, jakie procesy powinien teraz aktywować. Światło jest też ważnym czynnikiem regulującym nastrój, działa bowiem antydepresyjnie.

Poranna pobudka i światło w dzień

Praca nad snem zaczyna się od rana, od momentu wstania z łóżka oraz chwili, kiedy do Twoich oczu pierwszy raz dotrze światło dzienne. Najlepiej to słoneczne.

Dlatego po wstaniu rano dobrze jest odsłonić rolety i postarać się, by w miarę wcześnie wyjść na zewnątrz. Poranny spacer po świeże pieczywo lub z psem, a nawet truchcik do pracy będzie świetną opcją na łapanie światła dziennego.

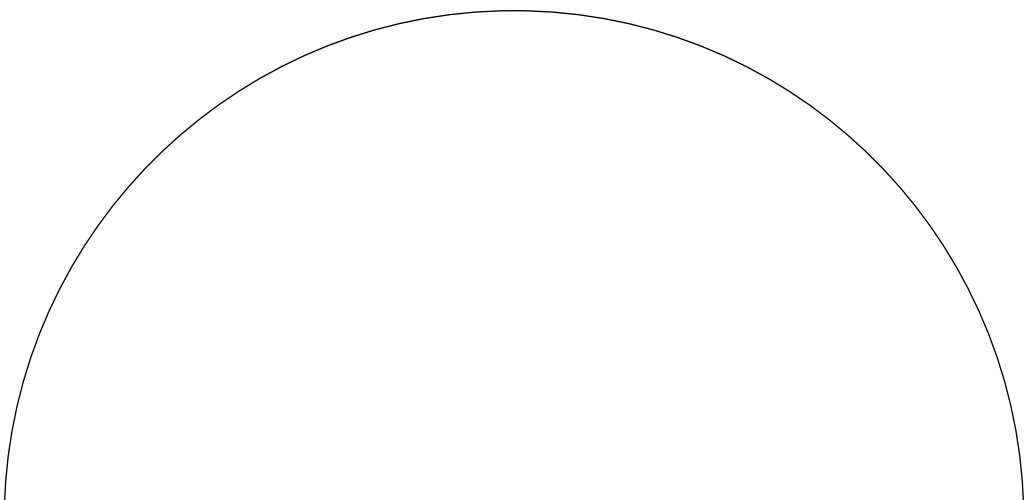
Jeśli nie możesz wyjść rano, postaraj się skorzystać ze światła dziennego o innej porze dnia. Organizm reaguje nawet na kąt jego padania i rozpoznaje, że jest późniejsza pora dnia (bo światło pada bardziej poziomo).

Zanieczyszczenie światłem

Gdybyś kierował(a) się wyłącznie naturalnym światłem, Twój rytm okołodobowy byłby zgodny z rytmem wynikającym z ruchu obrotowego Ziemi, czyli tym, kiedy Słońce wschodzi, a kiedy zachodzi. Miałbyś dobre rozeznanie, kiedy jest dzień, a kiedy noc.

Sęk w tym, że dysponujesz jeszcze sztucznym światłem. Możesz niego korzystać dowolnie i to, niestety, rodzi ryzyko zmylenia i zakłócenia pracy zegara wewnętrznego. Dotyczy to zwłaszcza niebieskiego światła, które jest emitowane przez sprzęty elektroniczne, takie jak telewizory, laptopy, tablety, smartfony itp. Ze względu na częstotliwość takie ledowe światło jest odbierane przez organizm jako informacja, że jest dzień i trzeba się obudzić.

Jeśli zależy Ci na tym, by Twój organizm rozpoznawał noc jako noc, to ta pora dnia powinna być czasem, w którym zdecydowanie ograniczysz kontakt ze sztucznym światłem. Im mniej wieczornego wpatrywania się w ekran, tym lepiej dla snu. Im ciemniej w Twojej sypialni, tym większa szansa na głębszy sen.





Jaka aktywność fizyczna dobrze wpływa na sen?

W dużym uproszczeniu – każda, pod warunkiem, że jest dostosowana do Twoich preferencji i możliwości. Ważne jest, żeby taka aktywność w ogóle miała miejsce w ciągu dnia. Przy siedzącym trybie życia oraz coraz częstszym przebywaniu przed ekranami, może to być nie lada wyzwaniem. Czy są takie dni w tygodniu, w których w ogóle nie wychodzisz z domu i większość czasu spędzasz w pozycji siedzącej? To właśnie ich powinienś/powinnaś unikać, jeśli chcesz poprawić jakość swojego snu.

Jeśli do swojego dnia dodasz choćby półgodzinny spacer, to już nieźle wspierasz pracę drugiego dyrygenta snu, czyli procesu homeostatycznego. To ten proces, który zawiaduje odpowiednim poziomem adenozyiny i większą gotowością do pójścia spać po okresie czuwania. Dlatego właśnie aktywność fizyczna jest tak ważna. To ona napędza narastanie adenozyiny i większą potrzebę snu.

Trwa dyskusja, czy któreś ćwiczenia wpływają na sen bardziej lub mniej korzystnie. Wiemy natomiast na pewno, że planując aktywność fizyczną, warto uwzględnić chronotyp danej osoby, jej wiek i stan zdrowia. Skorzystaj z konsultacji u fizjoterapeuty, trenera czy innego specjalisty, który podpowie Ci, jaka forma ćwiczeń i ruchu jest wskazana dla Ciebie. Wybierz taką, która nie tylko będzie wspierała Twój dobry sen, ale także ogólną kondycję fizyczną.

Rytm dnia i ruch

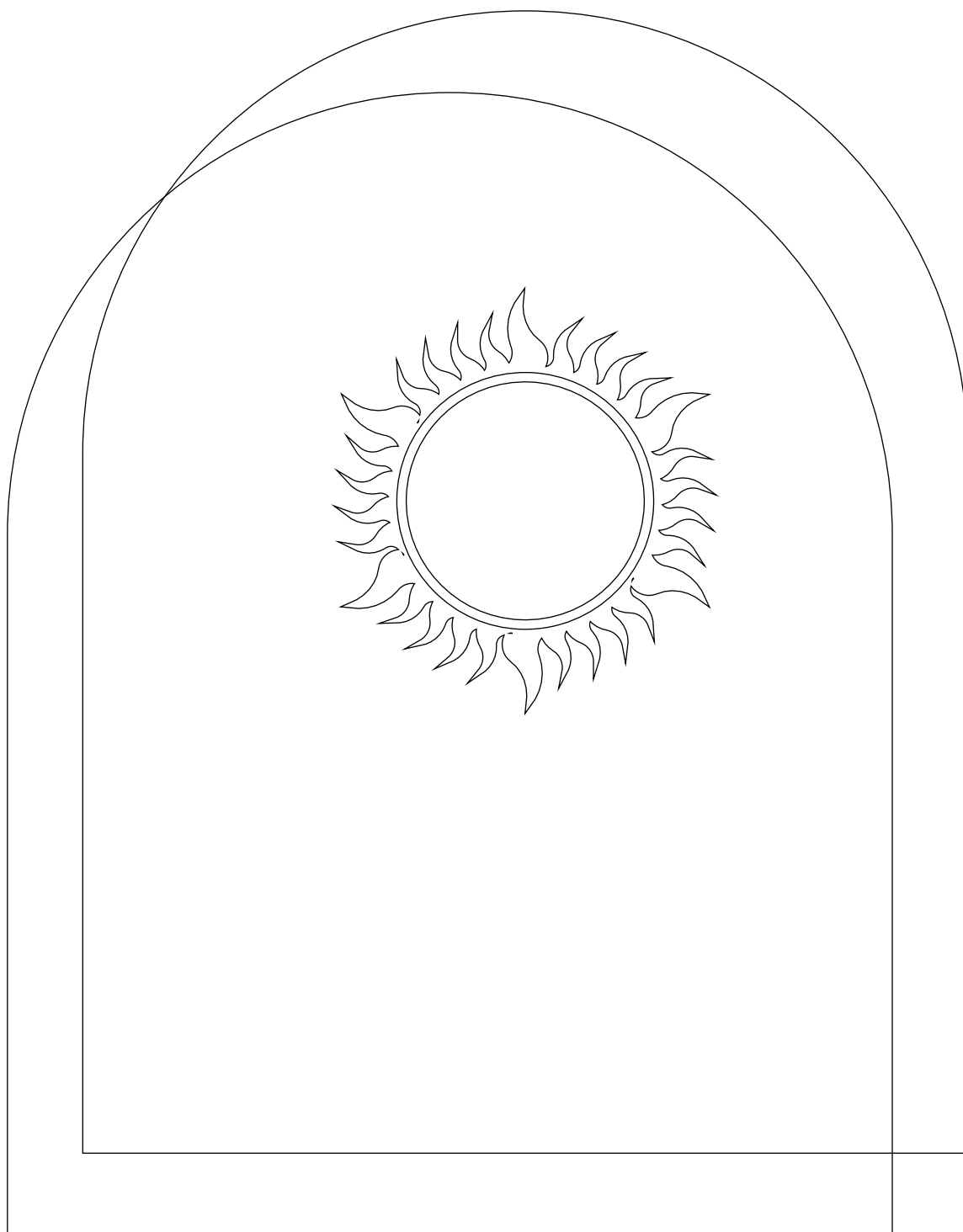
Jeśli jesteś osobą aktywną fizycznie, sportowcem lub innym miłośnikiem ruchu, to pewnie masz swój rytm i nie trzeba Cię przekonywać, że najlepsze efekty przynosi nie tylko to, że się ruszasz, ale przede wszystkim to, czy robisz to regularnie.

Dlatego, jeśli tylko możesz, staraj się planować swoją aktywność fizyczną, wpisując ją w swój grafik. Zaplanuj ćwiczenia, które lubisz robić, które dają Ci satysfakcję, w godzinach, w których masz na nie czas. Wtedy szansa, że naprawdę będziesz ćwiczyć, wzrośnie. Postaw na ruch, który jest dla Ciebie osiągalny. Pamiętaj, że już pół godziny aktywności fizycznej w ciągu dnia ma znaczenie. Kieruj się też swoim chronotypem. Jeśli jesteś skowronkiem, to łatwiej będzie Ci trenować we wcześniejszych godzinach w ciągu dnia. Jeśli sową, godziny popołudniowe mogą być bardziej osiągalne. Idealnie byłoby upiec dwie pieczenie na jednym ogniu, czyli ćwiczyć na zewnątrz (ekspozycja na światło dzienne).

Aktywność fizyczna przed snem

O ile nie ma jednej idealnej pory, o której najlepiej jest ćwiczyć (ludzie mają różne rytmy dnia i chronotypy), to jednak są pewne godziny, w których warto ruszać się mniej. Jest to okres bezpośrednio przed pójściem spać. Intensywne ćwiczenia działają pobudzająco, podnoszą temperaturę ciała i tętno, co może utrudniać zaśnięcie. Dlatego lepiej nie wykonywać ich godzinę przed snem. Jeśli już masz problemy ze snem, to warto zachować tu jeszcze większy odstęp.

Wieczorem lepiej sprawdzą się mniej intensywne ćwiczenia, działające relaksująco (np. joga, stretching). Jeśli wcześniej w ciągu dnia, nie miałeś(-aś) czasu na ruch, to warto wykorzystać na niego wieczorną porę, pamiętając, by nie ćwiczyć zbyt późno.



7:

Rozsądne drzemki

Jak wpływa na organizm spanie w ciągu dnia?

Podobnie jak sen w nocy. Wycisza się praca mózgu, ciało zwalnia, zmniejsza się poziom adenozyiny, czyli substancji odpowiedzialnej za poczucie zmęczenia. Brzmi zachęcająco, jednak jest tu pewien haczyk. Potrzeba snu po drzemce może zmniejszyć się na tyle, że wpłynie to negatywnie na sen nocny.

Zbyt długa drzemka w ciągu dnia powoduje krótszy sen nocą. Z kolei śpiąc za krótko w nocy, zwiększasz ryzyko senności za dnia, a tym samym pokusę, by ratować się drzemką. Powstaje więc błędne koło.

Jeśli zależy Ci na tym, żeby w nocy uzyskać odpowiednią dawkę snu, a tym samym zmniejszyć swoją senność w ciągu dnia, warto ograniczyć drzemki. Jeśli natomiast z jakichś powodów musisz w nocy czuwać (np. pracujesz zmianowo), to drzemka przed taką nocą będzie świetną opcją.

Ile powinna trwać drzemka?

Pamiętasz stadia snu, które omówiliśmy w poprzednim rozdziale? To one wyznaczają bezpieczny czas trwania drzemki. Ważne, aby trwała ona tak długo, żeby zwolnić pracę ciała i wyciszyć mózg, ale nie zapaść za głęboko w sen. Z takiego snu bowiem trudno jest się obudzić. Przekładając to na stadia snu, chodzi o to, żeby w ramach drzemki odbyć stadium pierwsze i trochę drugiego, ale żeby nie wejść w stadium trzecie, czyli sen głęboki. Dlatego zalecany czas drzemki to około 15–20 minut. Taka dawka chroni przed tym, by nie zatracić się w spaniu, które może zakłócić sen nocą.

Jeśli potrzebujesz w ciągu dnia większej dawki snu i trudno Ci przerwać drzemkę po około pół godziny, być może to ważny sygnał. Organizm daje Ci znać, że albo śpisz za mało (za krótko), albo jakość Twojego snu jest niewystarczająca, byś poczuł(a) się zregenerowany(-na).

Ćwiczenie 3. Niech cały dzień „prowadzi Cię” do dobrego snu

Już za chwilę wypiszesz kilka różnych pomysłów, które pomogą Ci wprowadzić małe, nieingerujące w Twoje zwyczaje zmiany, które zaowocują lepszym, bardziej ożywczym snem. Pamiętaj, że nawet kilka drobnych prób to już świetny pierwszy krok ku zdrowszej nocy!

Krok 1. Zwróć uwagę na światło

Przez najbliższych kilka dni przyjrzyj się temu, kiedy masz pierwszy kontakt ze światłem dziennym. Jak wygląda pomieszczenie, w którym spędzasz poranek? Czy jest tam jasno? Czy możesz coś zrobić, żeby wpadało tam więcej światła? Odsłonić bardziej rolety? Usiąść bliżej okna? O której godzinie pierwszy raz wychodzisz z domu? Ile czasu przebywasz na zewnątrz w ciągu dnia? Czy możesz jakoś zwiększyć czas na zewnątrz za dnia? Jeśli pracujesz w nocy lub wstajesz wyjątkowo wcześnie, być może konieczna będzie tzw. lampa słoneczna, czyli pobudzające źródło światła o odpowiedniej barwie?

Zapisz swoje pomysły tutaj:

Krok 2. Łap światło dzienne

Jeśli Twoja obserwacja pokaże, że masz mało kontaktu ze światłem dziennym, że rzadko wychodzisz na dwór, zastanów się, jak możesz to zmienić. Zacznij od małych kroków. Dodaj do swojej dziennej dawki światła około 15 minut. O tyle więcej (lub jeśli chcesz jeszcze dłużej) przebywaj codziennie na zewnątrz. Liczy się nawet pochmurny dzień. Po tygodniu spisz swoje obserwacje. Czy coś się zaczęło zmieniać w Twoim samopoczuciu w ciągu dnia oraz we śnie w nocy?

Krok 3. Zaplanuj swoją aktywność fizyczną

Zastanów się, w jaki sposób możesz dbać o swoją aktywność fizyczną. Czy chcesz, by coś się w niej zmieniło? Czy ćwiczysz regularnie, czy raczej trzeba Cię długo namawiać na sport? Jeśli brakuje Ci ruchu na co dzień, także zacznij od małych kroków. Pomyśl, jaki rodzaj aktywności będzie dla Ciebie najlepszy. Czy wolisz dodać do swojego dnia spacer, jazdę na rowerze, a może jakieś konkretne ćwiczenia?

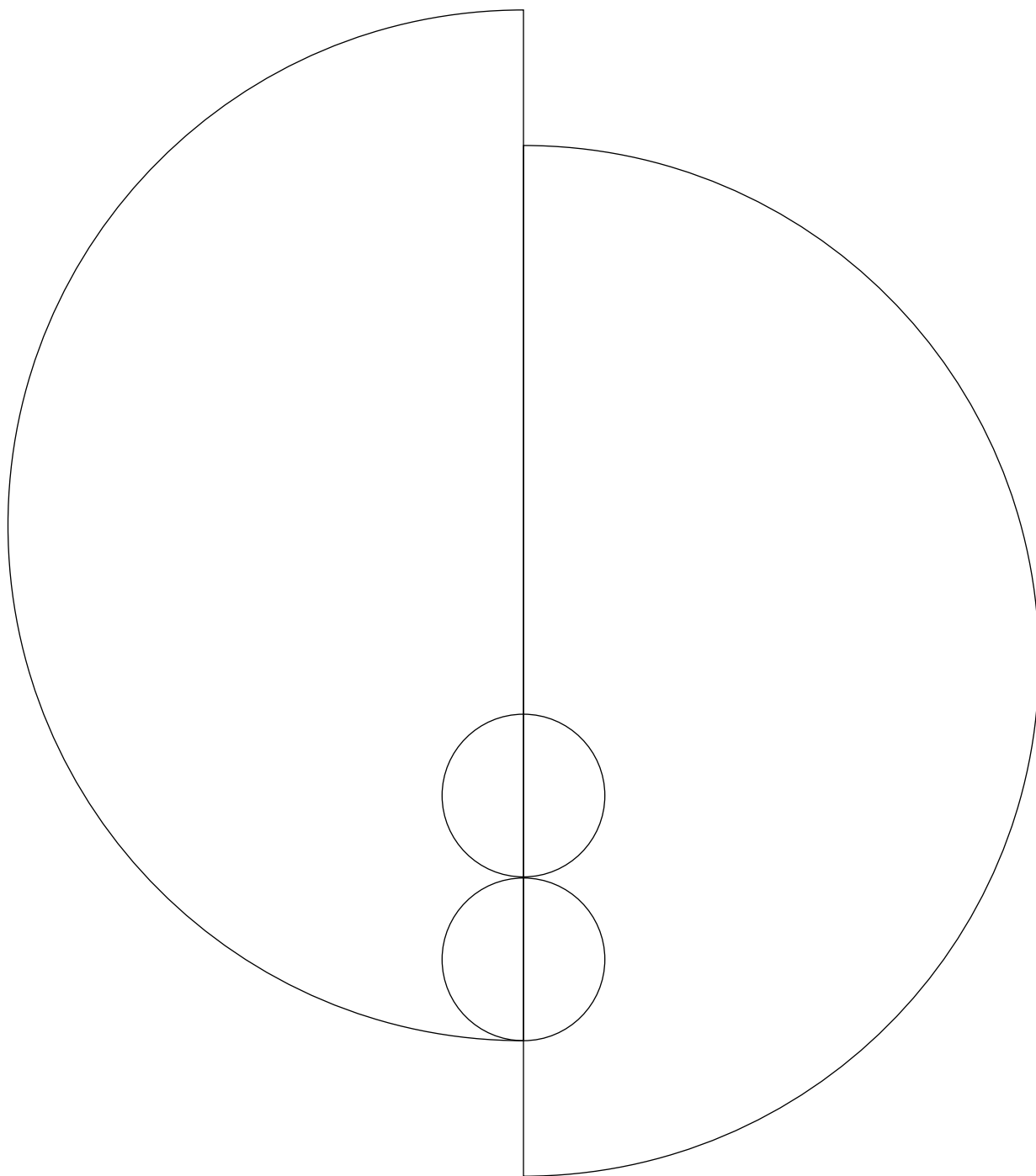
Zapisz swój plan na najbliższy tydzień. Jak mają wyglądać poszczególne dni, jeśli chodzi o Twój ruch? Po tygodniu oceń (na podstawie DZIENNIKA SNU), czy zwiększyłeś(-aś) porcję ćwiczeń i jak to wpłynęło na Twój sen.

Krok 4. Uważaj na drzemki

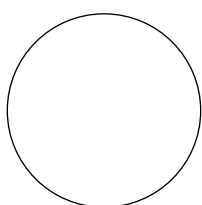
Pilnuj, aby Twoje drzemki w ciągu dnia (jeśli w ogóle się zdarzają), nie trwały dłużej niż 30 minut. Jeśli zdarzy Ci się spać dłużej, spróbuj ocenić, czym było to spowodowane. W DZIENNIKU SNU zobacz, jak wyglądała miniona noc, jeśli chodzi o ilość i jakość snu. Czy spałeś(-aś) wystarczająco długo, by się zregenerować? Zobacz też, co się zmienia w Twoim śnie kolejnej nocy, gdy pozwolisz sobie na dłuższą drzemkę. Czy nie masz problemów z zasypianiem? Ile wtedy śpisz? Jak wygląda jakość takiego snu? Czy drzemka była dla Ciebie korzystna, czy niekoniecznie?

Krok 5. Bądź konsekwentny(-na)

Pamiętaj, że zmiana wymaga czasu. Wprowadź poszczególne kroki na minimum tydzień, prowadź DZIENNIK SNU i dopiero wtedy oceniaj efekty swojej pracy. Jeśli będziesz konsekwentny(-na), z czasem nawyki zautomatyzują się. Zwróć też uwagę na to, jakie myśli sprawiają, że odkładasz wprowadzenie danego nawyku.



*Lepszy sen to nie tylko jego ilość:
zadbajmy też o JAKOŚĆ!*



8:

Uważaj na używki

Substancje psychoaktywne a sen

Środki psychoaktywne to substancje, które wpływają na pracę ośrodkowego układu nerwowego. Działają na mózg, a to z kolei ma wpływ na przebieg snu. Są to np. wybrane leki, narkotyki i inne używki.

Niektóre z nich mają działanie pobudzające (np. kofeina, nikotyna). Zażywając je, narażasz się na trudności z zasypianiem, zbyt czujny sen i nadmierne pobudzenie.

Z kolei inne substancje psychoaktywne mogą działać hamująco, wyciszająco na układ nerwowy, a tym samym ułatwiać zaśnięcie. Efektem ich działania może być zmiana struktury snu, ubytki we śnie głębokim albo niewłaściwa ilość snu REM. Tak jest na przykład w przypadku alkoholu, marihuany, czy leków uspokajających. Niestety te substancje są często nadużywane w celach nasennych. Ich zażywanie może mieć jednak fatalne następstwa.

Warto pamiętać, że poużywkowy sen zawsze traci na jakości. Oddala od naturalnego snu, którego nie da się niczym zastąpić.

Jak rozsądnie korzystać z kofeiny?

Kofeina jest substancją psychostymulującą. Można ją znaleźć w różnym stężeniu m.in. w kawie, herbacie, popularnych napojach gazowanych, energetykach, a także w czekoladzie. Dzięki niej pobudzamy się, rozbudzamy, łatwiej nam myśleć i się skupić. Taki efekt może być zbawienny w dzień, jednak jest zupełnie niepotrzebny do snu.

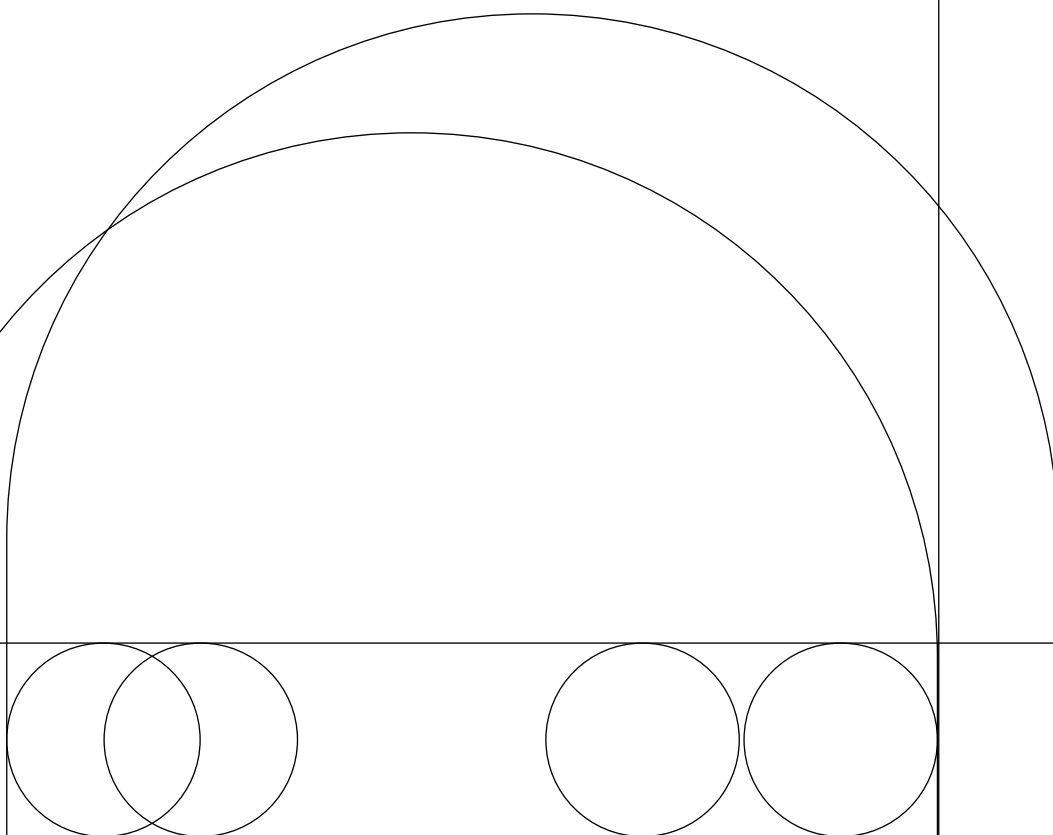
Sęk w tym, że kofeina utrzymuje się w organizmie znacznie dłużej, niż zdajemy sobie z tego sprawę. Jej optymalne działanie widoczne jest już po około 30–60 minutach od spożycia. Wtedy też jej stężenie we krwi jest największe i organizm jest rozbudzony. Potem stężenie opada, jednak dzieje się to stopniowo. Po kilku godzinach nadal jest w organizmie w połowie przyjętej dawki! Jeśli położysz się do łóżka, będąc jeszcze w takim okresie półtrwania kofeiny (tak to się profesjonalnie nazywa), to ryzykujesz nie tylko problemy z zasypianiem, ale też płytszy sen. W nocy możesz nie mieć świadomości tego, że sen jest bardziej poszatowany, a efekty odczujesz dopiero kolejnego dnia. Próbując poradzić sobie z ospałością następnego dnia przy pomocy kolejnych dawek kofeiny, wpadniesz w błędne koło. Kofeina będzie nadal pogarszała sen, co odbije się na Twoim dniu i da pokusę dalszego sięgania po używkę.

Rozsądne korzystanie z kofeiny w kontekście snu, to pamiętanie o zachowaniu około sześciu godzin odstępu między ostatnią porcją kawy a godziną, o której kładziesz się spać. Piszemy tutaj o kawie, bo to najbardziej popularna forma spożycia kofeiny. W pojedynczym espresso znajduje się około 100 mg tej substancji. To jest właśnie ta dawka, którą warto omijać na kilka godzin przed snem i już absolutnie przed samym snem. Jeśli sięgasz po inne produkty z kofeiną, sprawdź, jaka jest w nich jej zawartość.

Jak na sen wpływa alkohol?

Niestety, nawet jeden kieliszek wina wieczorem może odbić się negatywnie na jakości snu. Dzieje się tak dlatego, że substancja, która powstaje w organizmie w wyniku metabolizowania alkoholu, ma działanie pobudzające. Efektem tego jest bardziej poszatowany, spłycony sen. Wiele osób uważa, że po alkoholu są bardziej rozluźnieni i łatwiej jest im zasnąć. Jest to prawda – początkowe działanie alkoholu jest właśnie takie. Jednak jakość snu jest znacznie gorsza. Po takim poalkoholowym niespokojnym śnie czujemy się rano gorzej. Kusi nas, by pospać dłużej lub „dopalić” organizm zwiększoną dawką kofeiny za dnia. Wybija to nas z rytmu i zaburza efektywność snu w kolejne noce.

Czy to oznacza, że lepiej zrezygnować z jakiegokolwiek alkoholu wieczorem? W idealnym świecie pewnie tak. W realnym, w którym wiele osób nie wyobraża sobie spotkań towarzyskich czy weekendów bez takiego trunku, warto dbać o to, by podobnych wieczorów było jak najmniej w miesiącu, by ograniczać wypijane procenty oraz kłaść się spać, nie będąc pod wpływem alkoholu.



9:

*Dbaj o wieczorne
hamowanie*

Jak powinien wyglądać wieczór, żeby dobrze spać i się wyspać?

W dużym uproszczeniu: tak, by zauważalne było przejście między dniem a nocą i by organizm mógł odczytać, że przyszła pora, która jest wstępem do snu. Jeśli oczekujesz, że po całym dniu na wysokich obrotach wskoczysz do łóżka i sprawnie zaśniesz, to problemem nie jest to, że tak się nie stanie. Zdecydowanie większym problemem jest przekonanie, że można żyć w pędzie, który nie ma żadnych konsekwencji dla zdrowia. W świecie perfekcjonistów, wysokich wymagań, pogoni za wieloma rzeczami naraz, często pojawia się problem, by odpuścić wieczorem. Traktuje się tę porę dnia jako kolejną okazję, by wycisnąć jeszcze więcej z doby, a nie jako czas, w którym koi się swój przestymulowany układ nerwowy.

Pierwszym punktem wieczoru powinno być zminimalizowanie bodźców zewnętrznych. Zamknij komputer, skończ pracę, odłóż telefon z wpadającymi powiadomieniami, zrób sobie pauzę w obowiązkach. Skup się na tym, co daje spokój i zadowolenie. Tylko tyle i aż tyle.

Sposoby na wieczorne rozluźnienie

Do dyspozycji masz cały arsenał aktywności. Zaczynij od tego, co lubisz robić, co sam(a) oceniasz jako odprężające i do czego masz dostęp na co dzień. Dla jednych będzie to książka, dla innych ulubiony film, rozmowa z bliską osobą, słuchanie muzyki, gra planszowa, medytacja czy trening relaksacyjny. Może masz jakieś hobby, które zakurzyło się z powodu braku czasu? Nie traktuj tych aktywności jako takich, po których koniecznie „musisz” być zrelaksowany(-na). Nadmierne koncentrowanie się na efekcie powoduje, że przestajesz doceniać samą czynność. Zamiast tego zaczyna Cię ona stresować. Tak może być w przypadku różnych treningów relaksacyjnych. Potrzeba praktyki, aby opanować umiejętność zwalniania tempa. Lepiej mogą się sprawdzić regularne ćwiczenia niż sięganie po relaksację tylko doraźnie, wtedy gdy czujesz większe napięcie.

Jeśli przyjdzie Ci do głowy, żeby zwolnić, stosując do tego różnego rodzaju używki, wróć do części rozdziału, w której piszemy o ich wpływie na sen. Mam nadzieję, że przekona Cię do wyboru zdrowszej opcji.

10:

*Zaprogramuj swoje łóżko
na sen*

Nauka zasypiania

Sen, jak wiele innych czynności, podlega procesom uczenia. Dlatego nie warto go komplikować. Jeśli niedługo po położeniu się do łóżka gasisz światło, zamykasz oczy i zasypiasz, to scenariusz jest bardzo prosty. Twój mózg zapamiętuje, że po położeniu się zaraz zapadasz w sen, a tym samym łóżko staje się bodźcem kojarzonym z szybkim zasypianiem.

Wyobraź sobie jednak sytuację, że zamiast takiej prostej sekwencji następuje wydłużona – zasypiasz zwykle po długim czasie od momentu, w którym położysz się do łóżka. Nie kładziesz się po to, żeby iść spać, ale po to, żeby obejrzeć film, posłuchać audiobooka, poczytać wciągającą książkę, zjeść coś itp. Niestety, jeśli jest to Twój stały repertuar zachowań, maleje szansa na szybkie, samodzielne zasypianie. Nie ma już tu bowiem prostej sekwencji łóżko – sen. Jest łóżko plus coś jeszcze, a dopiero potem sen. Jeśli to „coś jeszcze” wydłuża się i jest stałym elementem Twojej codzienności, to może Ci być coraz trudniej zasypiać. „Nie zasnę, jeśli przed snem nie posłucham muzyki, nie obejrzę czegoś, nie wykonam ćwiczeń relaksacyjnych lub nie wezmę czegoś na sen” – to przykłady wypowiedzi, które świadczą o tym, że do naturalnego cyklu zasypiania wdarła się jakaś komplikacja.

Kiedy kłaść się spać?

Najlepszym sygnałem do położenia się do łóżka jest poczucie senności i pora, w której zazwyczaj idziesz spać. Nasi przodkowie potrzebowali tylko tego – odpowiednio długiego dnia, podczas którego pracowali na potrzebę snu, nocy, która u człowieka jest porą na sen, oraz bezpiecznego miejsca, gdzie mogli zabrać swoją senność i odpocząć. Dobrze jest pamiętać o tej prostocie: kłaść się do łóżka, bo nadszedł czas na spanie. Unikaj sytuacji, w których nie czujesz

senności, ale kładziesz się z nadzieją, że jak czymś się zajmiesz, to sen nadejdzie. Takie długie leżenie w łóżku bez snu jest zapamiętywane przez mózg i wydłuża zasypianie.

Eksperti od medycyny snu zalecają, aby łóżko traktować wyłącznie jako miejsce do snu i seksu. Reszta czynności spokojnie może odbywać się w innej przestrzeni. Nie ma wówczas ryzyka, że mózg będzie traktował łóżko jako przestrzeń do czuwania.

Jeśli już decydujesz się robić coś w łóżku przed snem, postaraj się, by nie trwało to za długo. Nawet czytanie książki do snu może komplikować zasypianie, jeśli lektura się przedłuża.

Jakie warunki powinny panować w sypialni?

Takie, które są zgodne z procesami fizjologicznymi zachodzącymi podczas snu. A więc powinno być ciemno, cicho i stosunkowo chłodno. Ciemno, ponieważ optymalizuje się wtedy wydzielanie melatoniny. Cicho, bo mózg potrzebuje odciąć się od bodźców z otoczenia, żeby zająć się snem i procesami przetwarzania informacji z dnia. Chłodniej, ponieważ podczas snu spada temperatura ciała i niedobrze byłoby ją podwyższać, przegrzewając sypialnię. Dobra temperatura do snu to około 18–20 stopni Celsjusza.

W sypialni warto zadbać o elementy, które sprawiają, że czujesz się tam dobrze i masz wygodne miejsce do snu. Odpowiedni dla Ciebie materac, poduszkę i kołdrę, przyjemną pościel, kojący wystrój – to są rzeczy, w które warto zainwestować.

Ćwiczenie 4. Jak odpuścić emocje nagromadzone w ciągu dnia?

Wyłączenie gonitwy myśli w głowie potrafi czasem przysporzyć sporych trudności. Aby lepiej sobie z tym poradzić, zastosuj trzy poniższe kroki, które pomogą Ci nieco uspokoić emocje, a także uregulować ich przebieg.

Krok pierwszy:

Wypisz na kartce wszystkie myśli, które masz w głowie, lub „rzeczy do zrobienia”. Możesz od razu zaplanować, kiedy się nimi zajmiesz, chociaż nie jest to konieczne. Samo przelanie myśli na papier i zostawienie notatki w jakimś łatwo dostępnym miejscu (np. na klawiaturze komputera lub przy opakowaniu z kawą) sprawi, że przestaniesz o nich myśleć tu i teraz. Daje to poczucie bezpieczeństwa – skoro są zapisane, raczej o nich nie zapomnisz i zajmiesz się nimi później.

Krok drugi:

Skup się na tym, co robisz przed snem. Mindfulness to pełne uważności podejście, sprzyjające samoregulacji emocjonalnej, warto więc spróbować działać w zgodzie z nim. W największym skrócie chodzi o całkowite poświęcenie uwagi najdrobniejszym bodźcom związanym z prostymi rzeczami, które Cię zajmują. Jeśli nalewasz wody, by napić się przed snem, to wycuj ciężar dzbanka w rękę, pocuj kształt szklanki, skup się na wrażeniu, jakie budzi woda dotykająca Twoich ust. Dzięki takiemu wypełnianiu głowy neutralnymi, a może i przyjemnymi bodźcami zwiększasz szanse na bycie tu i teraz oraz wyciszenie gonitwy myśli.

Krok trzeci:

Pomyśl o czymś przyjemnym. Tak zwyczajnie!

Ćwiczenie 5.

Jak wyciszyć się przed nocą?

Krok 1. Wprowadź zasadę 6 godzin

Przez najbliższy tydzień trzymaj się prostej, ale bardzo pomocnej zasady – nie pij kawy później niż sześć godzin przed położeniem się spać. Podobnie postępuj z innymi substancjami zawierającymi kofeinę. Możesz je zażywać we wcześniejszych godzinach.

Krok 2. Zaplanuj swój wieczór

Pomyśl, w jaki sposób chcesz zmienić swoje wieczorne nawyki, by służyły lepszemu wypoczynkowi nocą. Czy chcesz zrezygnować z jakichś aktywności, które są nadmiernie stymulujące i zastąpić je czymś bardziej odprężającym? Jakie masz pomysły na swój wieczorny relaks i odpuszczanie zadań, które wykonywałeś(-aś) za dnia?

Krok 3. Unikaj alkoholu

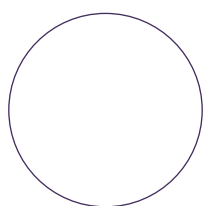
Jeśli zdarza Ci się pić alkohol wieczorem, zrezygnuj z tego przynajmniej na tydzień. Chodzi o to, aby ocenić, jak zmieni się jakość Twojego snu, gdy wyeliminujesz alkohol. Tydzień takiej obserwacji da Ci już konkretny ogląd i pozwoli zdecydować, jak chcesz działać dalej.

Krok 4. Dbaj o ostatnią godzinę przed snem

Poobserwuj, jak zwykle wygląda Twoja ostatnia godzina przed położeniem się spać. Co wtedy robisz? Ile korzystasz z telefonu, laptopa itp.? Jak wygląda Twoja sypialnia? Czy jest to miejsce do snu? Czy przenosisz tam też inne aktywności? Co zwykle robisz po położeniu się do łóżka? Zaplanuj, w jaki sposób chcesz spędzać swój czas przed snem, by zachować higienę snu.

Część 3

Zdrowie psychiczne i sen



Sen jest mocno związany ze zdrowiem. Jedno wpływa na drugie. Liczne funkcje snu sprawiają, że stoi on na straży ludzkiego zdrowia. Dzięki niemu odnawiane są zasoby potrzebne w ciągu dnia. Sen buduje też odporność organizmu. Z kolei problemy zdrowotne wpływają na ilość i jakość snu (zmienia się liczba przesypianych godzin i struktura snu).

Podobnie dzieje się, jeśli chodzi o zdrowie psychiczne. Z jednej strony prawidłowy sen pozwala lepiej regulować emocje, co uodparnia psychicznie i zmniejsza ryzyko problemów w tej sferze. Z drugiej, trudne emocje, nadmierny stres czy wreszcie problemy natury psychicznej znajdują odbicie w jakości i ilości snu. Obserwując sen, można sporo dowiedzieć się o kondycji psychicznej i przeżywanych emocjach (i nie chodzi tu tylko o treść marzeń sennych, ale także o to, ile i jak śpisz).

Ta część pozwoli Ci lepiej zobaczyć tę zależność, tak by móc mądrze reagować, gdy zauważysz niepokojące zmiany w którejś ze stref. Najpierw opowiemy o śnie i emocjach oraz zaburzeniach psychicznych, które mogą wpływać na sen. Potem omówimy niektóre zaburzenia snu. Dowiesz się, jakie mogą być ich przyczyny i kiedy warto szukać fachowej pomocy. Przedstawimy szczególnie problem bezsenności – jedną z najczęstszych trudności ze snem, plagą dzisiejszych czasów.



Przez sen do emocji

Stres i dobry sen. Czy da się je pogodzić?

Stres to nieodłączny towarzysz ludzkiego życia. Pozwala na mobilizację zasobów i przeprowadzenie działania potrzebnego do realizacji celów. Nie jest więc zjawiskiem wyłącznie negatywnym. Cały system reakcji stresowej ma za zadanie chronić organizm przed niebezpieczeństwem i utrzymać go przy życiu: stanąć do walki lub schronić się w bezpieczne miejsce, zdobyć pożywienie oraz działać szybciej i sprawniej. Tak jak w przypadku wielu innych procesów w ciele – ważne jest tu zachowanie równowagi między tym, ile czasu organizm jest w stanie mobilizacji, a ile w stanie regeneracji.

Za uruchomienie i przebieg reakcji stresowej w organizmie odpowiada część układu nerwowego zwana układem współczulnym. Dzięki niemu serce zaczyna szybciej bić, oddech przyśpiesza, mięśnie się napinają, krew szybciej krąży, dotleniają się różne części ciała, w tym mózg. Reakcje te wspierają przeprowadzenie „akcji” – skutecznej odpowiedzi na pojawiające się w świecie wyzwania. Obok układu współczulnego organizm ludzki

dysponuje również układem, który działa dokładnie odwrotnie. Jest to układ przywspółczulny. Pozwala on ciału wyhamować. Kiedy do gry wchodzi układ przywspółczulny, serce zwalnia, oddech się wyrównuje, mięśnie odpoczywają. Procesy, które w sytuacji stresu zostały odsunięte na dalszy plan (jak np. trawienie, funkcje rozrodcze czy sen), mogą znów przebiegać niezakłócone.

Układ przywspółczulny nie włącza się jednak na zawołanie. Jego działanie jest mocno związane z trybem życia i tym, czy pozwolisz mu działać. Jeśli żyjesz w ciągłym pędzie, stawiasz przed sobą coraz więcej wyzwań, stajesz się mistrzem we włączaniu układu współczulnego. Potrafisz się świetnie aktywować za dnia, nic więc dziwnego, że Twój organizm pozostaje aktywny także w nocy, utrudniając Ci prawidłowy sen. Jeśli w ciągu dnia konsekwentnie nie pozwalasz dojść do głosu układowi przywspółczulnemu, Twój organizm może nie rozumieć, że ma przełączyć się na ten stan w porze snu.

Tak między innymi rozwija się bezsenność. Jest to zaburzenie opisywane jako konsekwencja nadmiernego wzbudzenia, któremu

organizm ulega całej dobie.
Często pcha w nie perfekcjonizm i nadmierne wymagania czy wyzwania, które stawiasz sam sobie. Przekonanie, że ciągle trzeba być w gotowości i osiągać jeszcze więcej. Jeśli chcesz zadbać o sen, warto przyjrzeć się temu, co dzieje się w ciągu dnia. Czy znajdujesz czas na zwolnienie tempa? Czy dajesz sobie zgodę na to, żeby coś odpuścić? A może raczej preferujesz bardzo aktywny tryb życia i multitasking?

Różne zaburzenia psychiczne a problemy ze snem

Ponad 20% dorosłych osób zmaga się z jakimś problemem natury psychicznej. Depresja, nerwica, ataki paniki, fobie, natręctwa, bulimia, psychoza, uzależniania, ADHD – to nie są pojęcia nadużywane, ale zaburzenia realnie dotykające wielu osób. Większości z tych problemów towarzyszą nieprawidłowości dotyczące snu.

- Przy depresji czy innych zaburzeniach nastroju często występuje bezsenność lub nadmierna senność, objawiająca się tendencją do przesypiania wielu godzin w ciągu doby.
- Częściej rozpoznaje się też

problemy z oddychaniem w trakcie snu (czyli tak zwane bezdechy).

- Zaburzeniom lękowym (dawnej zwanym nerwicowymi) mogą towarzyszyć również trudności w zasypianiu lub wybudzenia ze snu, spowodowane przeżywanym niepokojem czy gonitwą myśli.
- Nawracające koszmary senne są jednym z charakterystycznych objawów PTSD, czyli zaburzenia powstałego w wyniku przebytej traumy.
- Problemy z odżywianiem, prowadzące do nadmiernego ograniczenia jedzenia w ciągu dnia, mogą skutkować wybudzeniami ze snu z powodu silnego głodu i napadami objadania w nocy.
- Wszelkiego rodzaju uzależnienia od substancji psychoaktywnych odbijają się negatywnie na śnie, zmieniając jego strukturę.
- U osób uzależnionych (np. od alkoholu czy leków uspokajających) potrzeba kilku miesięcy abstynencji, aby ich sen wrócił do normy.

Można jeszcze długo wymieniać rozmaitego rodzaju zaburzenia psychiczne, którym towarzyszą jakieś problemy ze snem. Nie chodzi nam jednak o to, aby

zarzucać Cię przeglądem różnych jednostek chorobowych (jest ich naprawdę sporo). Ekspertem od takich diagnoz jest psychiatra lub psycholog kliniczny. Jeśli podejrzewasz, że może Ci coś dolegać, warto zgłosić się na wizytę do takiego specjalisty. Starannie zebrany przez niego wywiad pozwoli ocenić, czy zgłaszane przez Ciebie objawy składają się w obraz jakiegoś konkretnego problemu ze zdrowiem psychicznym oraz jaka terapia będzie tu najlepsza. Jeśli dolegliwościom psychicznym towarzyszą zaburzenia snu, to także należy je leczyć.

Psychoterapia a sen

Sen odgrywa kluczową rolę w regulacji emocji. Pozwala je przetworzyć, uporządkować wspomnienia, utrzymać równowagę między tymi obszarami mózgu, które są związane z pobudzeniem, a tymi, które odpowiadają za wyhamowanie. Nic więc dziwnego, że utrzymujące się zaburzenia snu, które towarzyszą wielu problemom psychicznym, nie pomagają w tym, by poczuć się lepiej. Jak można wyjść z depresji, kiedy sen staje się męczarnią, a noc powodem do najczarniejszych myśli? Jak mieć

niższy poziom lęku, jeśli w nocy nie możesz spać? Jak działać mniej impulsywnie, skoro jesteś niedospany?

Dawniej uważano, że wystarczy zająć się leczeniem zaburzeń psychicznych, a sen sam się poprawi. Trudności z zasypianiem czy też sen przerywany traktowano jako konsekwencję tych zaburzeń, coś wtórnego. Dziś wiemy, że jest to duże uproszczenie, bo oba rodzaje problemów mogą wzajemnie się napędzać. Badania konsekwentnie pokazują, że utrzymujące się zaburzenia snu zwiększają ryzyko wystąpienia zaburzeń psychicznych, pogarszają ich przebieg, a także powodują, że leczenie staje się mniej skuteczne.

Co się stanie, jeśli obok leczenia psychiatrycznego lub psychoterapii zajmiesz się także terapią zaburzeń snu? Świetnie obrazują to wyniki badań nad depresją i bezsennością. Wykazano, że jeśli osobom, które cierpią na te dwa zaburzenia, do leczenia przeciwdepresyjnego doda się terapię nakierowaną na bezsenność (poznawczo-behawioralną terapię bezsenności), to w porównaniu do osób, które przeszły tylko klasyczne przeciwdepresyjne leczenie,

poprawa nastroju wystąpi u nich szybciej, a także zmniejszy ryzyko nawrotu depresji. Podobnie jest w przypadku zaburzeń lękowych. Poprawa snu wpływa na spadek niepokoju, zamartwiania się, eliminuje ryzyko napadów paniki, wzmacnia gotowość do wchodzenia w sytuacje, których wcześniej unikaliśmy z powodu lęku.

Dlatego tak ważne jest, aby w dbaniu o swoje zdrowie psychiczne zająć się także poprawą snu. Korzyści są obustronne. Lepsze radzenie sobie z trudnymi emocjami (np. uzyskane dzięki psychoterapii) wpływa na jakość snu, który staje się balsamem ochronnym dla psychiki. Dzięki wprowadzeniu nawyków, które znasz z drugiego rozdziału, możesz mieć realny wpływ na swoją kondycję psychiczną. Jeśli cierpisz na zaburzenia snu, to oprócz zdrowych nawyków możesz potrzebować specjalistycznego leczenia, o czym piszemy w drugiej części rozdziału.

Intensywne sny i koszmary senne

W pierwszym rozdziale opowiadaliśmy o różnych stadiach snu, w tym o śnie REM. Jest to

stadium, w którym mamy najwięcej marzeń sennych. To jemu przypisuje się kluczową rolę w przetwarzaniu emocji i przeżyć z dnia. Gdy przyjrzesz się temu, jak mózg pracuje w fazie REM, zauważysz wzrost aktywności układu limbicznego, czyli struktur związanych z emocjami.

Nie dziwi więc fakt, że marzenia senne mają związek z życiem emocjonalnym. Freud miał rację, mówiąc, że warto się im przypatrywać. Niekoniecznie chodzi o analizę treści snów, szukanie ukrytych znaczeń. Może być to trudne, zwłaszcza gdy śni się sen mocno abstrakcyjny, w którym nie widać nawiązań do własnych doświadczeń. Warto zacząć od przyjrzenia się emocjom, które towarzyszą marzeniom sennym. Gdy sny stają się bardziej intensywne, pamiętasz je znacznie lepiej. Jeśli pojawia się w nich niepokój, przerażenie, walka, złość, bezradność itp., to dobrze czytać to jako wskazówkę dotyczącą przeżyć i emocji, których doświadczasz w ciągu dnia, choć w bardziej stłumionej postaci.

Uważa się, że marzenia senne pozwalają przeżyć jeszcze raz emocje z dnia. Jeśli przydarzy Ci się coś trudnego i to prześniesz (będziesz o tym śnić), to jest to rodzaj

przetwarzania tego doświadczenia. Dzięki temu emocje mogą oddzielić się od wspomnień. I jeśli po raz kolejny za dnia będziesz wracać myślami do jakiegoś wydarzenia, nie będzie temu towarzyszyła taka sama reakcja emocjonalna, jak wtedy, gdy to rzeczywiście się działo.

Niestety, zdarza się tak, że funkcja snu REM nie działa dobrze. Zamiast przetworzyć i zamknąć jakiś dział, wciąż nawiedzają Cię te same męczące sny czy koszmary. Gdy tak się dzieje i śnienie w nocy jest przykre, przynosi cierpienie, to w pierwszej kolejności należy szukać przyczyn w swoim stanie emocjonalnym. Nawracające koszmary senne są jednym z typowych objawów PTSD, czyli zaburzenia, które rozwija się w wyniku doświadczenia traumatycznego zdarzenia. Zwykle nawiązują one treścią do takiego wydarzenia. Przykre, intensywne sny występują też często w depresji. W tym zaburzeniu nastroju obserwuje się zmiany dotyczące struktury samego snu. Stadium REM pojawia się za szybko od zaśnięcia i jest go za dużo. Nic więc dziwnego, że snów też jest wtedy więcej.

Jeśli męczą Cię przykre sny, to w pierwszej kolejności warto przyjrzeć się emocjom, które przeżywasz

w ciągu dnia. Zależności należy szukać pomiędzy Twoim stanem psychicznym i przeżyciami a tym, jak intensywnie śnisz. Może być to trudna, ale ważna podróż. Najlepiej jeśli będzie Ci w niej towarzyszył psychoterapeuta lub psychiatra, ktoś, kto dzięki swojej wiedzy i umiejętności wspierania zdrowia psychicznego zapewni Ci profesjonalną pomoc.

Jak możesz zastosować powyższą wiedzę w praktyce? Proponujemy Ci ćwiczenie, które będzie tu świetną rozgrzewką. Tak jak pracę nad poprawą snu rozpoczyna się od wstania rano i pozostałych zdrowych nawyków dziennych, tak samo dbanie o emocje wymaga zajmowania się nimi w ciągu dnia.

Jeśli za dnia stale jesteś zabiegany(-a), angażują Cię różne sytuacje, jesteś narażony(-a) na rozmaite bodźce lub konsekwentnie odwracasz uwagę od trudnych przeżyć, to nic dziwnego, że te emocje będą próbowały dojść do głosu w nocy, gdy masz mniejszą kontrolę nad swoimi myślami, reakcją organizmu, a także jesteś narażony(-a) na mniejszą liczbę bodźców, na których trzeba się skupić.

Ćwiczenie 6.

Wysłuchaj się w swoje myśli i emocje

Przeczytaj poniższe kroki i uzupełnij ramki odpowiedziami na zaproponowane pytania. Dzięki temu poprawisz swoje zdolności introspekcji (tzn. świadomości „co tam u mnie”), a także samoregulacji emocji (tzn. samodzielnego, dojrzałego radzenia sobie z tym, co czujesz). To bezcenne umiejętności, które pomogą w życiu każdemu!

Krok 1. Zauważ się w ciągu dnia

Przez kilka najbliższych dni zaplanuj 5–10 minut w środku dnia, podczas których usiądziesz w spokoju i poobserwujesz siebie z życzliwością i łagodnością. Gdzie jesteś w tym momencie? Co dziś robisz(-aś) i co Cię czeka potem? Co się teraz z Tobą dzieje? Jak się czujesz? Jakie myśli przebiegają przez Twoją głowę? Jakie emocje przeżywasz? Jakie są Twoje potrzeby? Co chciał(a)byś robić?

Krok 2. Zatrzymuj się, gdy coś się dzieje

Wyłapuj momenty w ciągu dnia, w których odczuwasz, że rośnie w Tobie napięcie lub pojawia się jakiś dyskomfort w Twoim ciele. Co tu się dzieje? Jakie masz myśli? Co mówi Twoje ciało o Tobie i Twoich przeżyciach? Czego teraz potrzebujesz?

Zapisuj na kartce sytuacje, w których działo się coś trudnego i notuj przy nich odpowiedzi na powyższe pytania. Czy coś się powtarza? Jakie myśli sprawiają, że jest Ci trudno? Jakie emocje zazwyczaj przeżywasz?

Krok 3. Obserwuj, co zabierasz ze sobą do łóżka

Zwracaj uwagę na to, z jakimi myślami kładziesz się do łóżka. Czy idziesz tam z przyjemnością? Czy udało Ci się wyhamować wieczorem? Czy masz dobre skojarzenia z nocą? A może wpadasz do sypialni w pośpiechu? Może to pierwszy moment, gdy masz chwilę dla siebie? A może wcale nie lubisz się kłaść, bo nie wiesz, co przyniesie taka noc? Czy uda Ci się zasnąć, czy nie? Czy uda Ci się odwrócić uwagę od tych wszystkich myśli, których nie chcesz i nie potrzebujesz? A może martwisz się, że ponownie wybudzi Cię jakiś koszmar?

Krok 4. Patrz na swoje sny

Obserwuj swoje marzenia senne. Czy są przyjemne, czy może neutralne? Czy pamiętasz je wszystkie? A może nie zapamiętujesz ich prawie w ogóle? Jak intensywnie śnisz? Czy w Twoich snach dzieje się coś ważnego? Co mogą mówić o Twoich przeżyciach z dnia? Czy emocje, które w nich przeżywasz, łączą się jakoś z emocjami, które odczuwasz na jawie? Jeśli przyśni Ci się jakiś koszmar, zapisz go dokładnie na kartce. Jakie emocje wyzwała w Tobie opis snu? Spróbuj wymyślić alternatywny scenariusz dla swojego koszmaru – tak, by miał on inne, fajniejsze zakończenie. To też jest forma przetwarzania i pracy ze swoimi emocjami.

Krok 5. Proś o pomoc

Jeśli tylko czujesz, że coś Cię przytłacza, że emocje, które przeżywasz w ciągu dnia, utrudniają Ci robienie tego, na czym Ci zależy, nie zwlekaj z szukaniem profesjonalnej pomocy. Radzenie sobie nie polega na zostawianiu z problemem samemu. Podobnie w przypadku snu. Jeśli odczuwasz zaburzenia snu, nie bagatelizuj sytuacji. Lepiej działać z kimś, kto wie, jak pomóc, niż pozwalać, by dysfunkcja snu zatruwała Ci życie.



*Co warto wiedzieć
o zaburzeniach snu?*

Zaburzenia snu to szeroka grupa problemów. W najbardziej specjalistycznej klasyfikacji z tego obszaru, czyli Międzynarodowej Klasyfikacji Zaburzeń Snu, znajdziemy opis ponad 70 różnych jednostek chorobowych, które dotyczą snu. Nie chodzi o to, by teraz zapoznawać się z nimi wszystkimi (pozostawmy to ekspertom), ale żeby mieć świadomość, że tak jak w świecie czuwania możemy spotkać różne problemy zdrowotne, tak w świecie snu możliwe są przeróżne zaburzenia i jest to obszar, którego nie należy pomijać. Nie jest to jednak oczywiste. Zaburzenia snu długo były spychane w medycynie na dalszy plan. Dopiero do niedawna w różnych klasyfikacjach problemów zdrowotnych wyodrębnione zostały poświęcone im rozdziały. Powstała też osobna dyscyplina medycyny, czyli medycyna snu. Jest ona młodziutka i wciąż brakuje w niej specjalistów. Można się jednak spodziewać, że kolejne lata przyniosą w tym obszarze wiele zmian. Coraz więcej wiemy bowiem o śnie i jego supermocach oraz o tym, jak niebezpieczne w skutkach mogą być nieleczone zaburzenia snu. W tej części zapoznamy Cię z najbardziej typowymi zaburzeniami i tym, jak im zaradzić.

Przed opisem poszczególnych zaburzeń, znajdziesz test, który pozwala na wstępną ocenę, czy dany problem może Cię dotyczyć. Oczywiście nie zastępuje on diagnozy przeprowadzonej przez specjalistę, może jednak pomóc Ci w podjęciu decyzji o poszukaniu profesjonalnej pomocy.

Ćwiczenie 7. Test na bezsenność

Sprawdź, czy dotyczy Cię problem bezsenności.

Zaznacz stwierdzenia, które do Ciebie pasują.

- ☐ Kilka razy w tygodniu mam problem z zaśnięciem lub wybudzam się za wcześnie i nie mogę ponownie zasnąć.
- ☐ Moje trudności ze snem odbijają się negatywnie na moim samopoczuciu w ciągu dnia.
- ☐ Jest mi trudno zasnąć lub spać bez przebudzeń, nawet kiedy mam już za sobą nieprzespaną noc.
- ☐ Gdy myślę o nadchodzącej nocy, boję się, że znów nie uda mi się zasnąć lub wybudzę się ze snu.
- ☐ Dużo myślę o swoich problemach ze snem, martwię się z tego powodu.
- ☐ Moje problemy ze snem trwają już powyżej trzech miesięcy.
- ☐ Nie potrafię zasnąć bez leków lub innych substancji wpływających na sen.

Za każdą odpowiedź twierdzącą przyznaj sobie 1 punkt.

Zsumuj punkty i sprawdź, na co wskazuje ten wynik.

0–1 punktów – raczej nie cierpisz na bezsenność.

2–3 punkty – to może być bezsenność.

4–5 punktów – spora szansa, że dotyczy Cię problem bezsenności.

6–7 punktów – brzmisz jak osoba, która cierpi na bezsenność.

Jak radzić sobie z bezsennością?

Bezsenność to jedno z najczęściej występujących zaburzeń snu. Badania pokazują, że przewlekłe cierpi na nią co dziesiąty dorosły i że jest to również częsty problem u dzieci.

Gdy cierpisz na bezsenność, Twoim głównym problemem jest zasypianie lub zbyt szybkie wybudzanie się i ponowne zaśnięcie. Tym samym śpisz za krótko, Twój sen jest poszatkowany. Towarzyszy temu niepokój, bo nie wiesz, jaka noc Cię czeka, czy uda Ci się ją przespać. To wszystko odbija się na Twoim samopoczuciu w ciągu dnia. Zmęczenie, trudności z koncentracją uwagi i zebraniem myśli, gorszy nastrój czy rozdrażnienie to częste konsekwencje nieprzespanej nocy. Jeśli taki scenariusz nocnych trudności ze snem powtarza się kilka razy w tygodniu i trwa od trzech miesięcy lub dłużej, to mówi się już o bezsenności jako stanie chorobowym, czyli zaburzeniu snu.

Co powoduje bezsenność? Krótkotrwałe problemy ze snem tego typu często wiążą się ze stresem, nocnymi dolegliwościami (np. bólem, zatkany nos, kaszlem) lub chwilowymi zakłóceniami (np. imprezą u sąsiadów, niewygodnym miejscem do snu). Bezsenność przewlekła (czyli taka trwająca już co najmniej trzy miesiące) jest znacznie bardziej złożonym problemem. Dawniej uważano ją wyłącznie za

konsekwencję innych chorób (zwłaszcza zaburzeń psychicznych) czy utrzymującego się stresu. Dziś wiemy, że jest to zaburzenie, które może występować również jako odrębna choroba. Nieleczona często staje się przewlekłym problemem, zwłaszcza jeśli szybko nie poradzisz sobie z początkowymi gorszymi nocami. Może ją też wzmacniać tryb życia, sposoby działania, gdy nie śpisz oraz Twoje myśli.

Wyobraź sobie, że od jakiegoś czasu nie możesz w nocy spać. Zaczęło się od stresu, ale on już ustąpił, a Ty dalej męczysz się ze snem. Perspektywa nieprzespanej nocy nie brzmi zachęcająco. Leżysz w łóżku i uparcie próbujesz zasnąć. Starasz się nie myśleć o niczym negatywnym, żeby się nie rozbudzić. Ale jak tu nie myśleć, skoro czeka Cię jutro ważny dzień? Jak sobie poradzisz, gdy będziesz tak mało spać? Walczysz ze sobą. Chcesz zasnąć jak najszybciej i coraz mocniej się nakręcasz. Już tak blisko rana. Im bardziej starasz się zasnąć, tym trudniej Ci o sen. Im więcej walczysz, tym bliżej Ci do wzbudzenia. Jak przerwać ten stan? Próbujesz różnych rytuałów, dbasz o sen jak nigdy dotąd. Sięgasz po jakieś suplementy diety albo leki nasenne, lecz one nie działają.

Może się zdziwisz, ale leczenie bezsenności nie polega na podawaniu leków. Nie pomagają one przerwać błędnego koła objawów, nie uczą, jak radzić sobie z gorszą nocą (co najwyżej, że trzeba coś łyknąć, żeby zasnąć). Nie pokazują, jak podchodzić do problemów ze snem, by problem nie narastał. Uczy tego poznawczo-behawioralna terapia bezsenności (CBT-I). Jest to metoda uznawana przez ekspertów medycyny snu na całym świecie za podstawową formę leczenia tego rodzaju zaburzenia. W terapii pracuje się nad wprowadzeniem zachowań, które rzeczywiście są korzystne dla snu, oraz nad zmianą sposobu myślenia na ułatwiający osiągnięcie poprawy.

Terapia CBT-I trwa od czterech do ośmiu sesji. Tyle wystarczy, by uzyskać istotną poprawę snu u 70–80% osób, które ją stosują. Ponieważ ekspertów od medycyny snu jest mało, a chorych z bezsennością miliony, opracowywane są programy, które dostarczają tę terapię cyfrowo. Są kraje, w których powstały specjalne aplikacje do CBT-I i wydawane są tam na receptę! Jest to niesamowity postęp w leczeniu, umożliwiający niesienie pomocy na szeroką skalę. Również w Polsce powstał taki program.

Goodsleeper to aplikacja do CBT-I opracowana przez ekspertów od leczenia bezsenności – Małgorzatę Fornal-Pawłowską oraz dra Michała Skalskiego. Zawiera ona program terapeutyczny, który przez lata stosowaliśmy w poradni leczenia zaburzeń snu. Z pomocą świetnego zespołu specjalistów od cyfrowych rozwiązań, przenieśliśmy zawartość programu do aplikacji. Dzięki temu stał się on bardziej dostępny dla osób z bezsennością. Możesz tam przejść samodzielnie 6 cotygodniowych sesji i korzystać z narzędzi, które pozwalają wprowadzić główną metodę terapii bezsenności. Podczas każdej sesji poznajesz konkretną technikę poprawy snu, omawiasz wyniki uzyskane w prowadzonym dzienniku snu i dostajesz zalecenia na kolejny tydzień. Jeśli zmagasz się z tego typu problemem ze snem, to warto skorzystać z goodsleepera. Więcej informacji o tym rozwiązaniu znajdziesz na stronie www.goodsleeper.pl.

Ćwiczenie 8. Test na nadmierną senność

Sprawdź, czy problem nadmiernej senności może dotyczyć też Ciebie. Zaznacz stwierdzenia, które do Ciebie pasują.

☐

Często odczuwam senność w ciągu dnia.

☐

Śpię odpowiednio długo w nocy, ale w ciągu dnia i tak chce mi się spać.

☐

Kilka razy w tygodniu mam długie drzemki w ciągu dnia.

☐

Łatwo mi zasnąć podczas monotonnych czynności (słuchania wykładu, oglądania telewizji, zebrania itp.).

☐

Zdarzyło mi się zasnąć wbrew woli w sytuacji, kiedy mogło to być niebezpieczne (np. podczas kierowania pojazdem).

**Za każdą odpowiedź twierdzącą przyznaj sobie 1 punkt.
Zsumuj punkty i sprawdź, na co wskazuje ten wynik.**

0–1 punktów – problem nadmiernej senności raczej Cię nie dotyczy.

2–3 punkty – jest spora szansa, że dotyczy Cię problem nadmiernej senności.

4–5 punktów – brzmisz jak osoba, która ma poważny problem z nadmierną sennością w ciągu dnia.

O czym może świadczyć nadmierna senność w ciągu dnia?

Jedne osoby nie mogą spać w nocy, podczas gdy inne są stale senne, niezależnie od tego, ile śpią w nocy. Poświęcają na sen znacznie więcej godzin, niż powinny, ucinają sobie drzemki za dnia lub innymi sposobami walczą z dopadającą je sennością. Jednak to nie za bardzo pomaga. Jakby nie mogły nasycić się snem. Potrafią zasnąć ekspresowo niezależnie od warunków. Osoba z bezsennością pewnie by im tego pozazdrościła, jednak w rzeczywistości tak naprawdę nie ma powodu do zazdrości.

Zasypianie w kilka sekund w różnych okolicznościach wcale nie jest oznaką zdrowia. Świadczy o silnym zmęczeniu, niedospaniu lub jakimś stanie chorobowym. Taka nadmierna senność może sprawić, że zaśniesz w nieodpowiednim momencie. Pal licha, jeśli zdarzy się to podczas nudnego wykładu lub zebrania. Gorzej, kiedy sen wedrze się niepostrzeżenie, gdy na przykład prowadzisz samochód lub wykonujesz inną czynność, podczas której zaśnięcie (nawet chwilowe)

zagroza Twojemu życiu (lub życiu innych).

Jednym z głównych winowajców takiej wzmożonej senności dziennej jest niedobór snu, wynikający z braku snu nocą lub niewłaściwej higieny snu. Za krótki sen, nadmierne spożycie używek, zagłuszanie sygnałów zmęczenia kofeiną czy stymulantami, żonglowanie porami snu, spanie pod wpływem substancji, które zaburzają jakość snu (np. alkoholu, silnych leków uspokajających), to najczęściej spotykane powody nadmiernej senności za dnia.

Jeśli śpisz odpowiednio długo w nocy, utrzymujesz regularne pory, w których kładziesz się do łóżka i wstajesz, oraz inne zasady higieny snu, a pomimo tego doskwiera Ci silna senność w ciągu dnia, warto zrobić badania, które pokażą, czy nie stoi za tym jakaś choroba lub zaburzenie snu. Na początek konieczne są badania podstawowe u lekarza pierwszego kontaktu. Pacjent jest badany pod kątem niedoczynności tarczycy, cukrzycy i innych schorzeń, które mogą powodować senność lub zmęczenie. Jeśli wyniki będą prawidłowe, dobrze udać się

do specjalisty zajmującego się zaburzeniami snu. Oцени on, czy za Twoją nadmierną sennością nie stoi jakieś konkretne schorzenie związane ze snem. Najczęstszym zaburzeniem snu, które prowadzi do nadmiernej senności w ciągu dnia, jest zespół bezdechów sennych. Jest to rodzaj zaburzeń oddychania, którego skutkiem jest brak swobodnego przepływu powietrza przez drogi oddechowe podczas snu. Prowadzi to do bezdechów, czyli trwających co najmniej dziesięć sekund pauz w oddychaniu. Na skutek tych przerw nocna regeneracja nie przebiega prawidłowo, sen się sptyca, jest pofragmentowany. W najbardziej poważnych przypadkach bezdechy mogą występować kilkadziesiąt razy w ciągu jednej godziny snu!

O ile osoba z bezsennością nie ma problemu z oceną, czy doskwiera jej nieprawidłowy sen (wie, że nie śpi), o tyle osoba z bezdechami często nie jest tego świadoma. Nie słyszy swojego chrapania w nocy, nie wie, że jej sen się sptyca, że ma przerwy w oddechu, nie widzi, ile snu głębokiego jej ubyło. Wstaje rano zmęczona, ale może nie kojarzyć tego z nieprawidłowym snem. Świetnie za to odczuwa senność w ciągu dnia. Jeśli masz

takie objawy, ktoś mówił Ci, że chrapiesz w nocy lub Twój oddech się spłyca, wstajesz z bólem głowy lub suchością w ustach, a także walczysz z nadmierną sennością w ciągu dnia, koniecznie zbadaj się pod kątem bezdechów sennych. Nieleczony bezdech ma poważne konsekwencje zdrowotne. Sprzyja m.in. chorobom serca, nadciśnieniu tętniczemu, cukrzycy, otyłości, a także depresji. Niesie większe ryzyko wypadków niż bezsenność.

Wracając do innych przyczyn nadmiernej senności: bardzo często jest ona także jednym z objawów zaburzeń depresyjnych. Jeśli nic nie wskazuje na to, że za ciągłą sennością stoją jakieś schorzenia somatyczne lub za krótki sen w nocy, warto zbadać swoją kondycję psychiczną.

Ćwiczenie 9. Sowa czy skowronek?

Oceń swój chronotyp, czyli to, jakie godziny na sen, a jakie na czuwanie preferujesz. Jesteś sową, skowronkiem, a może gdzieś pomiędzy? Zaznacz, która z odpowiedzi najlepiej do Ciebie pasuje.

1. Zwykle mam problem, żeby obudzić się rano.

- a) Tak, to ja. Długo się rozbudzam i często wstaję na ostatnią chwilę.
- b) Jest dokładnie odwrotnie. Wstaję rano z łatwością.
- c) Żadne z powyższych.

2. Często zdarza się, że rano nie słyszę budzika.

- a) To o mnie. Spóźniam się przez to na poranne zajęcia czy do pracy.
- b) To nie o mnie. Budzę się rano nawet przed budzikiem lub w ogóle go nie potrzebuję, żeby wstać.
- c) Żadne z powyższych.

3. Poranki są dla mnie najmniej przyjemną częścią dnia.

- a) Zdecydowanie tak. Funkcjonuję wtedy na wolniejszych obrotach.
- b) Zdecydowanie nie. Lubię poranki. Jestem wtedy w dobrej formie.
- c) Żadne z powyższych.

4. Moją najlepszą porą dnia są wieczory.

- a) Tak. Najlepiej mi się myśli i pracuje.
- b) To nie o mnie. Już wcześniej wieczorem chce mi się spać.
- c) Żadne z powyższych.

5. Jest mi łatwo funkcjonować do późnych godzin w nocy.

- a) Zdecydowanie tak. Mam wtedy wyższy poziom energii.
- b) Absolutnie nie. W tych godzinach dawno już śpię.
- c) Żadne z powyższych.

6. W dni wolne moje pory snu znacznie różnią się od tych, które mam w pozostałe dni.

- a) Zdecydowanie tak. Kładę się wtedy spać i wstaję znacznie później.
- b) Nie. Wstaję wcześniej rano, niezależnie od tego, czy to dzień wolny, czy nie.
- c) Żadne z powyższych.

Zsumuj, ile masz odpowiedzi a), b) oraz c), i sprawdź swój wynik.

Przewaga odpowiedzi a) – brzmisz jak sowa.

Przewaga odpowiedzi b) – brzmisz jak skowronek.

Przewaga odpowiedzi c) lub brak dominującego typu odpowiedzi – spora szansa, że masz chronotyp pośredni (ani sowy, ani skowronka).

Rady dla sów i skowronków

I jak wynik testu? Do jakiego chronotypu jest Ci najbliższy? Większość osób charakteryzuje chronotyp pośredni. Śpią w godzinach typowo nocnych i są aktywni w dzień. U sów i skowronków następuje pewne przesunięcie. Skowronki wcześniej zaczynają swój dzień i szybciej go kończą. Sowy mają dokładnie odwrotnie – później od reszty zaczynają swój dzień i zdecydowanie później kładą się spać. Nie jest to żadne zaburzenie. Stoją za tym różnice indywidualne, w tym także geny, wiek oraz tryb życia. Skowronki dobrze funkcjonują, jeśli pozwoli się im prowadzić tryb skowronka, sowy czują się lepiej, jeśli mogą być sowami.

Problem zaczyna się wtedy, gdy jesteś zmuszony, by funkcjonować niezgodnie ze swoim chronotypem, lub gdy wpływa on na takie przesunięcie Twoich pór snu w stosunku do reszty społeczeństwa, że dzień zamienia się na noc, a noc na dzień. Może to prowadzić do rozwoju zaburzeń snu zwanych zaburzeniami okołodobowego rytmu snu i czuwania. Jest to odrębna grupa problemów ze snem leczona przez specjalistów od medycyny snu. Znajdziemy tu zaburzenia spowodowane pracą zmianową, przekraczaniem stref czasowych (jet lag), zespół opóźnionej lub przyspieszonej fazy snu i czuwania (czyli bycie skrajną sową lub zbyt wyrazistym skowronkiem). Przy tego typu problemach często wkracza do akcji terapia światłem (np. przy użyciu specjalnych lamp) oraz melatonina. Mają one pomóc zegarowi wewnętrznemu przesunąć się na inne pory tak, aby było łatwiej funkcjonować.

Co możesz zrobić na początek, jeśli jesteś sową i ci to przeszkadza?

Zacznij od higieny snu.

Sprawdź, czy stosujesz zasady opisane w poprzednim rozdziale. Brak higieny snu sprzyja opóźnieniu fazy snu i czuwania. Określ godziny, w których obecnie najłatwiej jest Ci spać. Kiedy zazwyczaj zasypiasz, a kiedy wstajesz? Postaraj się je uregulować. Na przykład, jeśli zwykle kładziesz się spać najwcześniej o 2.00 w nocy, a wstajesz między 9.00 a 10.00, możesz zacząć od początkowych ram snu 2.00–9.00.

Przesuwaj stopniowo swoje pory snu.

Pracując nad przyspieszeniem swoich pór snu, rób to stopniowo. Jeśli Twoje obecne pory snu to np. 2.00–9.00, nie sprawdzi się pomysł, by nagle przeskoczyć na 23.00–6.00 czy 0.00–7.00. To za duży szok dla Twojego organizmu. Nie będzie wiedział, co się dzieje. Dlaczego nagle ma iść spać tak wcześnie? Lepiej jest zacząć od delikatnych, cotygodniowych zmian: kładzenia się przez pierwszy tydzień około 15 minut wcześniej niż zwykle i wstawania też o 15 minut wcześniej. Biorąc nasz przykład z początkowymi ramami snu 2.00–9.00, w pierwszym tygodniu mogłoby to być 1.45–8.45, a w kolejnym 1.30–8.30.

Zwracaj szczególną uwagę na światło.

Powinno Ci ono towarzyszyć od najwcześniejszych godzin rano, zaraz po tym, jak wstajesz. Wystawienie się na „jasność”, jakaś forma wysiłku fizycznego oraz pożywne, zdrowe śniadanie to poranne sygnały, które pomagają organizmowi się rozbudzić. Im więcej światła i aktywności fizycznej za dnia oraz im wcześniej spożywasz posiłki,

tym większa szansa na przyśpieszenie zasypiania. Z kolei wieczorem światła powinno być zdecydowanie mniej. Siedzenie do późna przy komputerze, smartfonie itp. hamuje wydzielanie melatoniny i tym samym nie pomoże Ci przyśpieszyć godziny zasypiania i budzenia się rano. Podobnie jest z podejmowaniem wieczorem wciągających, rozbudzających aktywności. Lepiej zaplanuj je na wcześniejszą porę dnia.

Daj sobie czas.

Zmiana rytmu snu i czuwania na inne godziny wymaga konsekwencji i zaangażowania. Cztery tygodnie to minimum, żeby zobaczyć sensowe zmiany. Nie możesz też robić weekendowych wyjątków i spać dłużej, bo Twój wysiłek pójdzie na marne. Może być jednak tak, że – niezależnie od Twojej pracy – rytm dobowy nie zmieni się, ponieważ Twój chronotyp sowy jest tak nasilony, że powyższe rady nie pomogą. W takim wypadku warto zgłosić się do poradni leczenia zaburzeń snu. Zespół opóźnionej fazy snu i czuwania sprzyja regularnemu niedosypianiu i depresji, dlatego nie warto lekceważyć tego problemu.

Drogi skowronku, a jakie rady mamy dla Ciebie?

Dobra wiadomość na początek.

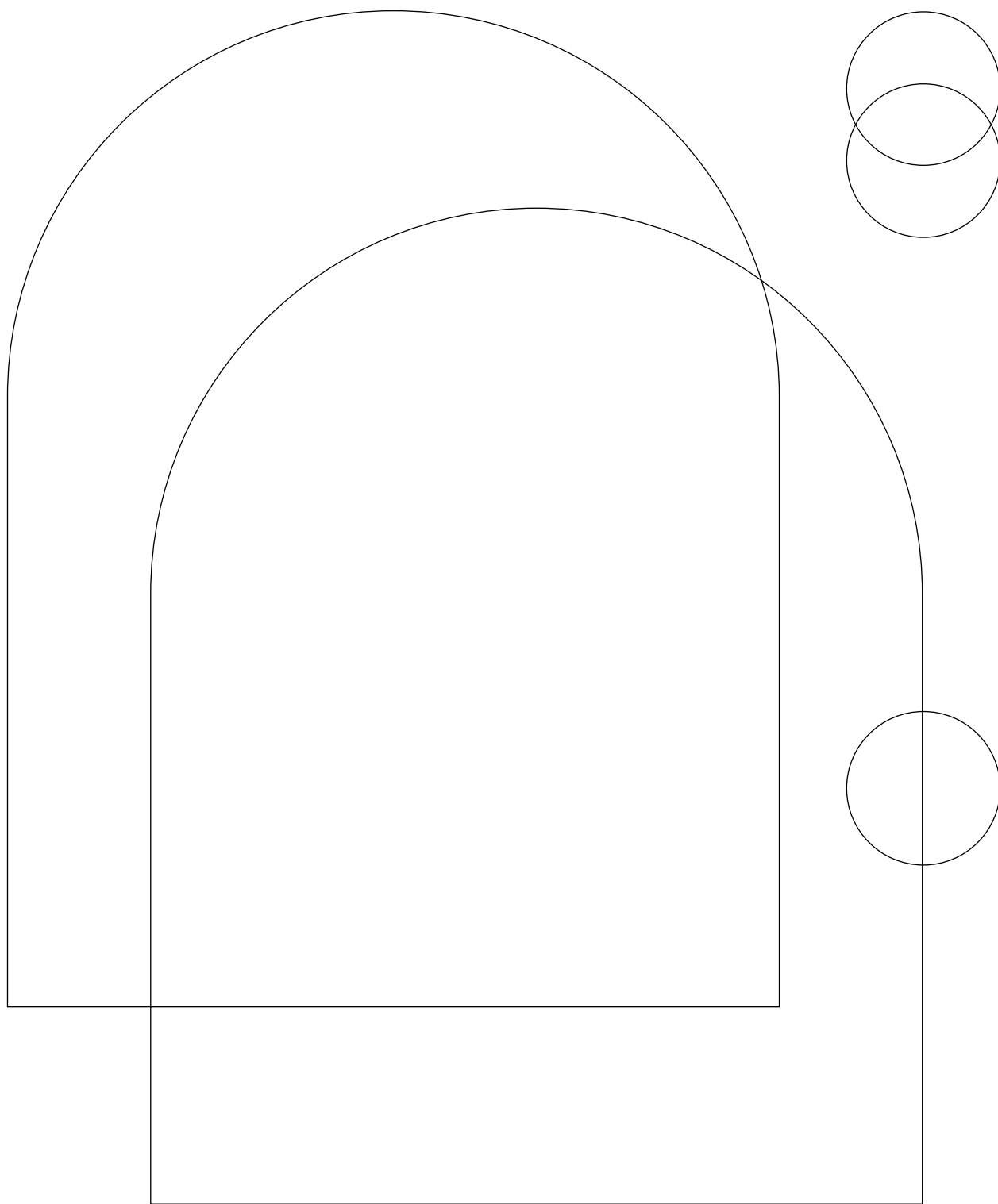
Skowronkom jest łatwiej niż sowom. Standardowe godziny pracy, zajęcia w szkole czy na uczelni, zaczynające się o 8:00 rano lub nawet wcześniej, zdecydowanie bardziej sprzyjają skowronkom. Poranki są ich najlepszymi godzinami, jeśli chodzi o skupienie i aktywność. Minusem jest tu zdolność do utrzymania uwagi i koncentracji w dalszej części dnia oraz to, że wieczorami chętnie odlatują do krainy snów.

Nic na siłę.

Jeśli więc Twój tryb życia i obowiązki pozwalają Ci pójść spać zgodnie z Twoim chronotypem skowronka, to nie walcz z nim na siłę. Kładź się spać wcześniej i wstawaj wcześniej. Pilnuj, by Twoje pory snu były regularne i żeby przesypać tyle godzin, ile potrzebujesz. Dbaj też o zasady higieny snu, które znasz z drugiego rozdziału.

Bądź bardziej jak sowa.

Jeśli doskwierają Ci poranne (zbyt wczesne) pobudki, bo wszyscy dookoła wtedy jeszcze śpią, lub cierpisz z powodu straconych wieczorów, to spróbuj działać trochę jak sowa. Pij nieco później ostatnią kawę, spędzaj wieczory z większą ilością światła, planuj, by znalazło się w nich coś atrakcyjnego, co odgoni na trochę Twoją senność. Kładź się systematycznie trochę później (np. 15 minut na tydzień) i wstawaj trochę później (o około 15 minut). Niech Twoje poranki mają wolniejszy rytm. Nie odstawiaj od razu rolet, nie pobudzaj się wczesną, poranną kofeiną. Jeśli zwykle wychodzisz na zewnątrz wcześniej rano, postaraj się trochę opóźnić porę wyjścia lub załóż okulary przeciwsłoneczne. Chodzi tu o to, by sygnał świetlny nie pobudzał Twojego zegara wewnętrznego do aktywowania się w tych godzinach.



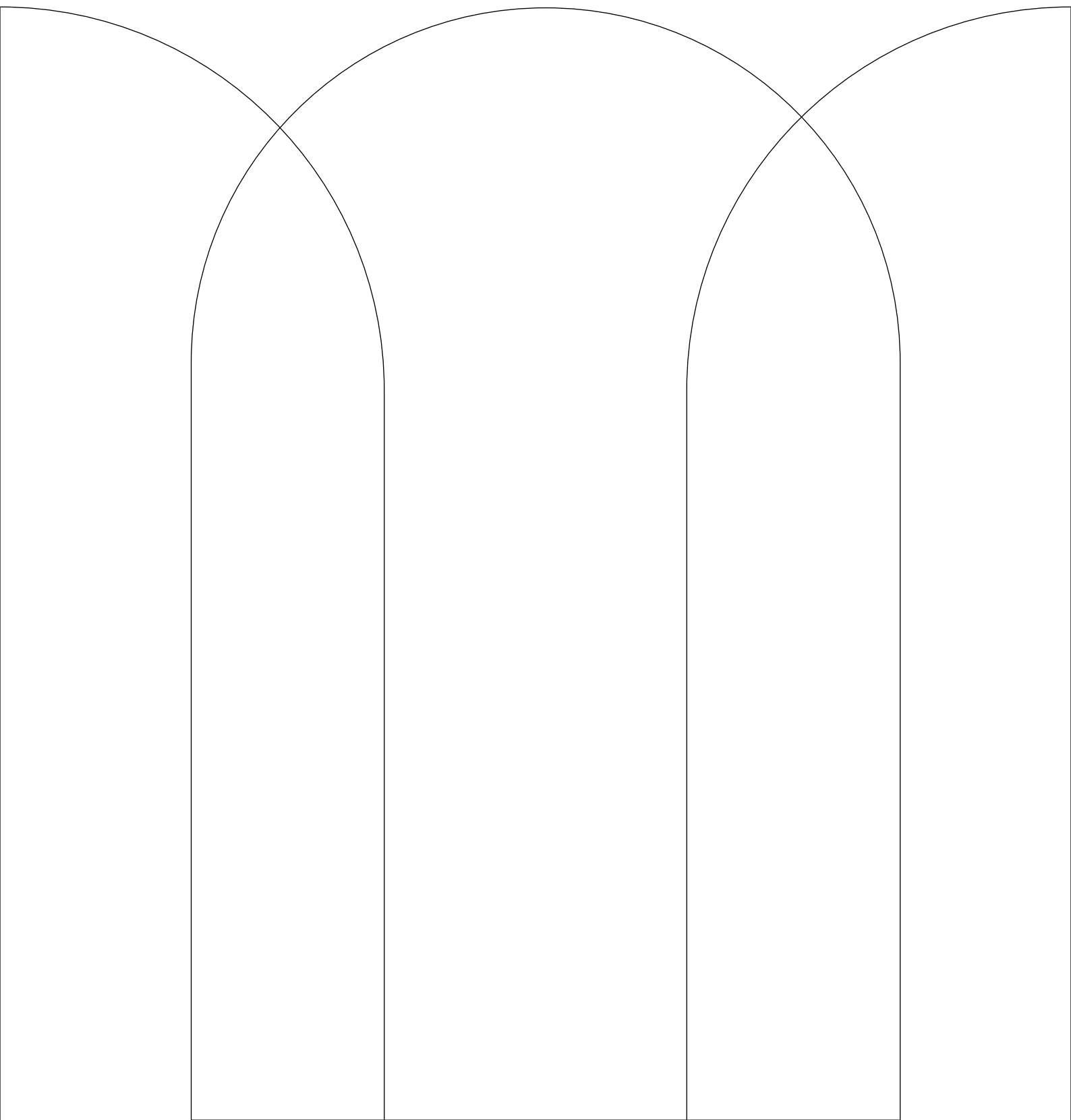
Zakończenie

Oddajemy w Twoje ręce sporą dawkę wiedzy o zdrowym śnie i ćwiczeń, które pomogą Ci go pielęgnować. Mamy nadzieję, że ten e-book stanie się dla Ciebie wartościowym prezentem, który pozwoli Ci zaprzyjaźnić się ze snem. Życzymy Ci powodzenia w podążaniu tą ścieżką.

Pamiętaj, że do tego e-booka możesz sięgać na różnych etapach swojego życia. Korzystaj z tych fragmentów czy ćwiczeń, które są Ci w tym momencie potrzebne lub które chcesz wypróbować. Pamiętaj też o tym, że czasem mniej znaczy więcej. Warto zacząć od drobnych zmian, a potem dołączać do nich kolejne, niż próbować wprowadzić wszystkie naraz w życie. Jeśli zmagasz się z problemami ze snem, nie zwlekaj z szukaniem profesjonalnej pomocy. Lepiej zareagować szybciej, niż walczyć samotnie z problemem.

Dziękuję Ewie za propozycję współpracy. To jej pomysłem było otworzenie szerzej drzwi gabinetu specjalisty, tak aby wiedza i doświadczenie, którymi dzielę się na co dzień, niósł się jeszcze bardziej w świat.

Czytelniku, Czytelniczko, trzymam za Ciebie kciuki!



LISTA UŻYTYCH FOTOGRAFII ZE WSKAZANIEM PRAW AUTORSKICH:

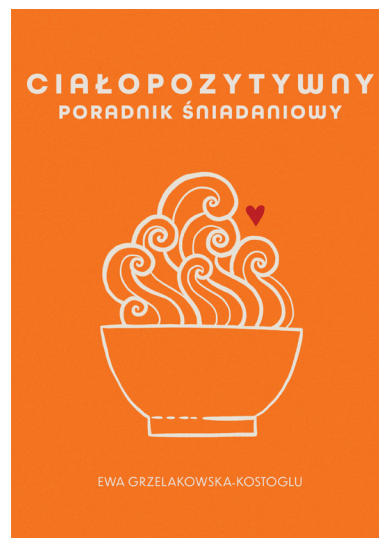
NAZWA	STRONA	UZNANIE DLA
LAGOON NEBULA (INFRARED-LIGHT VIEW)	4, 23, 111	NASA, ESA, and STScI
NASA'S HUBBLE SEES MARTIAN MOON ORBITING THE RED PLANET	6, 57	NASA, ESA, and Z. Levay (STScI) Acknowledgment: J. Bell (ASU) and M. Wolff (Space Science Institute)
MARS OPPOSITION 2018	8, 19, 36, 43, 105, 112	NASA, ESA, and STScI
SATURN 2020	9, 46, 57, 104	NASA, ESA, A. Simon (Goddard Space Flight Center), M.H. Wong (University of California, Berkeley), and the OPAL Team
REFLECTION NEBULA NGC 1999	16	NASA and The Hubble Heritage Team (STScI)
Jupiter	25, 37, 58, 79, 106	SCIENCE: NASA, ESA, Amy Simon (NASA- GSFC), Michael H. Wong (UC Berkeley) IMAGE PROCESSING: Joseph DePasquale (STScI)
WESTERLUND 2: DETAIL 3	34, 35, 97, 99	NASA, ESA, the Hubble Heritage Team (STScI/AURA), A. Nota (ESA/STScI), and the Westerlund 2 Science Team
INFANT STARS IN THE SMALL MAGELLANIC CLOUD	49, 61, 93, 95	NASA, ESA and A. Nota (STScI/ESA)
The Inky Abyss	90	ESA/Hubble & NASA, R. Wade
STAR-FORMING NEBULA NGC 3603	107	NASA, ESA

Zobacz inne e-booki z serii:

CIAŁOPOZYTYWNY PORADNIK ŚNIADANIOWY

W tym e-booku znajdziesz:

- 20 przepisów na śniadania do 20 minut
- Podstawy intuicyjnego odżywiania się
- Zachętę do ciałolubności



CO Z TĄ TERAPIĄ?

W tym e-booku znajdziesz:

- Wszystko, co musisz wiedzieć o terapii – krok po kroku
- Odpowiedzi na najważniejsze pytania
- Checklistę na pierwszą wizytę
- 5 ćwiczeń do samodzielnej pracy



Autorka:

Małgorzata Fornal-Pawłowska

Redakcja:

- Andrzej Tucholski – redakcja
- Aleksandra Winek – redakcja
- Ewa Grzelakowska-Kostoglu
– zdjęcia
- Aleksandra Puchalska – zdjęcia
- Karolina Paciorek – projekt
graficzny i skład
- Karolina Brzuchalska – redakcja
- Georgina Szelejewska – korekta

ISBN: 978-83-958655-2-7

