

dr Nicole Moshfegh

Księga dobrego Snu

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



Księga dobrego
snu

dr Nicole Moshfegh

Księga dobrego SNU

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



Vital
GWARANCJA ZDROWIA

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

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-976-2

Tytuł oryginału: *The Book of Sleep. 75 Strategies to Relieve Insomnia*

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

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

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

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



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

PRINTED IN POLAND

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

Spis treści

Wprowadzenie: Zmęczony, ale podminowany! 9

Zaczynamy 11

Strategie

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

25	Niech te mięśnie się rozluźnią	90
26	Nie jesteś popsuty	93
27	Czy naprawdę jesteś senny?	96
28	Napisz to	98
29	Po prostu oddychaj	100
30	Przewyciężając reakcję walki lub ucieczki	102
31	Jeśli na początku ci się nie uda	106
32	Stwórz rozwiązania	108
33	Pozwól sobie „być”	110
34	Dystrakcja poznawcza	112
35	Czy to lekarstwa są winne	114
36	Obsesyjne rozmyślanie jest powodem obsesyjnego rozmyślania	118
37	Jedzenie dobre na sen	120
38	Ale najpierw sen	122
39	Zachowaj chłód	124
40	Kwestie materaca	126
41	Skanowanie ciała	130
42	Rozświetl to	132
43	Zrozumieć zmęczenie	134
44	Weź kąpiel przed snem	136
45	Oceń swoją czujność	138
46	Moment włączenia żarówki	142
47	Nawodnij się	144
48	Spanie z partnerem a bezsenność	146
49	Poranna radość	148
50	Oceń ryzyko bezdechu	150
51	Stwórz sanktuarium snu	154
52	Niech twój sposób na sen będzie wielozadaniowy ...	156
53	Skorzystaj ze swego wewnętrznego naukowca	158

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

Zmęczony, ale podminowany!

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

Nie jesteś sam.

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

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

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

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



Zaczynamy

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

JEŻELI W TEJ CHWILI DOŚWIADCZASZ BEZSENNOŚCI,

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

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

NIE JESTEŚ SAM

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

BEZSENNOŚĆ W PERSPEKTYWIE DŁUGOTERMINOWEJ

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





SEN A WZROST WAGI

Jest faktem powszechnie znanym, że spanie jedynie cztery do pięciu godzin w ciągu nocy związane jest ze wzrostem wagi. Dzieje się tak z kilku powodów. Po pierwsze, zmniejszamy koncentrację leptyny, hormonu, który wysyła do mózgu sygnały, że jesteś najeżony. Mamy również zwiększoną koncentrację grelin, hormonu, który wywołuje uczucie głodu oraz endokannabinoid, które pobudzają apetyt.

Dodatkowo odczuwamy zmniejszoną aktywność w korze przedczołowej naszego mózgu, która jest odpowiedzialna za kontrolowanie naszych decyzji, a także zwiększoną aktywność w głębokich strukturach mózgu, które napędzają motywację i pożądanie, przyczyniając się do gorszych wyborów żywieniowych.

Dobłą wiadomością jest to, że podejmowanie aktywnych kroków w kierunku rozwiązania problemu bezsenności i uzyskanie lepszego snu może pomóc odwrócić te skutki i utrzymać cię ogólnie zdrowszym i szczęśliwszym.

Jeśli na początku ci się nie uda

DLACZEGO TO DZIAŁA

Twojej bezsenności zajęło całe tygodnie, miesiące, a nawet lata, by dojść do takiego punktu, w jakim jest teraz. Nie możemy oczekiwać, że wyleczenie się z niej jest kwestią kilku dni. Jedną z podstawowych przyczyn, dla których ludzie ponoszą klęskę w skutecznym zajęciu się bezsennością, jest to, że zbyt szybko się poddają. Chociaż wdrożenie niektórych z tych strategii może okazać się bardzo trudne, ważne jest, abyś zrozumiał, co przeszkadza ci w osiągnięciu wystarczającego sukcesu, aby faktycznie zacząć widzieć wyniki. Wtedy możesz wymyślić takie rozwiązania, które pomogą ci wrócić na właściwy tor.

JAK TO ZROBIĆ

Wróć do korzeni tego, co blokuje twój postęp, podążając według następujących kroków:

1. Zapisz, jakie strategie wypróbowałeś do tej pory i jak długo je stosowałeś.
2. Oznacz gwiazdką wszystkie strategie stosowane krócej niż przez tydzień lub stosowane sporadycznie (jeśli nie ma takiego polecenia).
3. Oznacz gwiazdką wszystkie strategie, których kroków nie zastosowałeś od początku do końca.
4. Przejrzyj wszystkie strategie oznaczone gwiazdką i odkryj, dlaczego zrealizowanie wszystkich punktów było trudne. Czy spodziewałeś się zmiany już po kilku dniach, a kiedy to nie nastąpiło, poddałeś się? Czy bazując na swoim chronotypie, ustaliłeś nierealistyczny plan snu?
5. Zwróć uwagę na wszelkie wzorce czy powtarzające się tematy i zacznij szukać strategii, które mogą temu przeciwdziałać. Odwróć kartkę, by dowiedzieć się, jak to zrobić! W końcu, po co rozpoznawać problemy, jeśli nie znajdziemy jakichś rozwiązań?

Stwórz rozwiązania

DLACZEGO TO DZIAŁA

Nowe zachowania często nie są tak motywujące, jak już istniejące, za które uprzednio byliśmy nagradzani. Na przykład, po co wstawać wcześniej, aby trzymać się harmonogramu i w dłuższej perspektywie poprawić swój sen, jeśli już wiesz, że pozwolenie sobie na sen przyniesie natychmiastową satysfakcję?

Aby odnieść sukces w pokonaniu bezsenności, musisz zostać swoim własnym motywatorem. Najpierw rozpoznaj, co mogło stanąć na drodze twojego sukcesu, a następnie znajdź rozwiązania, dzięki którym pokonasz te ograniczenia.

JAK TO ZROBIĆ

1. Rozpoznaj swoje ograniczenia, idąc w kierunku zmiany. Oto ćwiczenie, które zakończyłeś w poprzedniej strategii: „Jeśli na początku ci się nie uda”. Jeżeli to pominąłeś, wróć do tego i przyjrzyj mu się teraz.
2. Na kartce papieru utwórz trzy kolumny – jedną na strategię, którą wypróbujesz lub wypróbowałeś,

drugą na bariery podczas wdrażania strategii i jedną na rozwiązanie.

3. Wypełnij dwie pierwsze kolumny, wymieniając strategię w kolumnie po lewej stronie i bariery dla tej strategii w kolumnie obok.
4. Teraz, w prawej kolumnie, zacznij opisywać możliwe rozwiązania dla każdej z tych barier. Przykład:

STRATEGIA	BARIERA	ROZWIĄZANIE
<i>Jeśli w ciągu dwudziestu minut nie jesteś w stanie zasnąć, wyjdź z łóżka.</i>	<i>Moja żona poczuje się porzucona, jeśli stale będę wychodził z łóżka.</i>	<i>Moja żona wie, jak wielki wpływ ma na mnie bezsenność i chce, żebym poczuł się lepiej.</i> <i>Możemy zaplanować czas spędzany wspólnie w weekendy.</i>

5. Teraz, gdy już znalazłeś rozwiązania, wprowadź je w życie. Zatrzymaj tę kartę pracy i codziennie ją przeglądaj jako przypomnienie stanowiące motywację.

Pozwól sobie „być”

DLACZEGO TO DZIAŁA

Czasami w życiu dzieją się rzeczy tak szalone, że planowanie każdej godziny dnia po przebudzeniu wydaje się być niemożliwe. Jednak ciągłe działanie w tym trybie „robienia” – w którym zawsze skupiasz się na załatwianiu spraw – uniemożliwia ci bycie obecnym ze swoimi aktualnymi doświadczeniami. Tym trudniejsze może być dla nas rozpoznanie i rozładowanie napięć, jakie gromadzą się w ciągu dnia, a które później wpływają na nasz sen. Zapewnienie sobie chwil na ćwiczenie zamiast tego działania poza trybem „bycia”, pozwoli ci łatwiej odpocząć lub odejść.

JAK TO ZROBIĆ

Przez następujące dwa tygodnie zapewnij sobie więcej okazji bycia ze swoim obecnym doświadczeniem. Zrób to z uprzejmością i bez żadnego celu czy osądzania.

Oto kilka przykładów:

- Podczas kolejnego posiłku postaraj się nie angażować w żadną inną czynność oprócz jedzenia. Daj sobie trochę czasu na to, by naprawdę skupić się na tym, jak wygląda twój posiłek, jak pachnie, jakie robi na tobie wrażenie i jak smakuje. Opisz sobie te wrażenia.
- Idąc z jednego miejsca do drugiego, na przykład z biura do sali konferencyjnej, spróbuj skupić się na tym, jak to jest chodzić, nie zwracając uwagi na inne rzeczy. Poczuj, jak jedna stopa odrywa się od podłogi, a potem ponownie jej dotyka, po czym spójrz, jak druga stopa odrywa się od podłogi. Jeśli twój umysł rozproszy coś innego, powróć do wrażenia, jakie daje chodzenie.
- Rozejrzyj się wokół siebie przez dwie do trzech minut i opisz, co zauważasz i co czujesz w swoim ciele.



Dr Nicole Moshfegh jest psychologiem w David Geffen School of Medicine na Uniwersytecie Kalifornijskim w Los Angeles (UCLA), gdzie prowadzi psychoterapię i weryfikacje psychodiagnostyczne w zakresie zaburzeń związanych ze snem, lękami i traumą. Jest również adiunktem na Pepperdine University w Graduate School of Education and Psychology oraz posiada uprawnienia psychologa klinicznego i medycznego. Ukończyła staż kliniczny i stypendium postdoktorskie na UCLA, a także uzyskała tytuł doktora i magistra psychologii klinicznej na Pepperdine University. Obecnie prowadzi prywatną praktykę w Los Angeles, w Kalifornii.

Cierpisz na bezsenność? Masz dość nieprzespanych nocy? Kolejne metody leczenia zaburzeń snu nie przyniosły rezultatów?

Brak odpowiedniej ilości snu może mieć wiele poważnych konsekwencji dla zdrowia, dlatego nie wolno bagatelizować tego problemu. Długotrwała bezsenność przyczynia się do zaburzeń psychicznych na czele z depresją, stanami lękowymi czy zespołem stresu pourazowego. Może również niekorzystnie wpływać na funkcjonowanie serca, układu krwionośnego, metabolizm czy procesy myślowe. Ci, którzy cierpią na nią od co najmniej roku, są bardziej narażeni na wysokie ciśnienie krwi, cukrzycę typu 2 i rozwój choroby Alzheimera.

Dzięki tej książce poznasz 75 sposobów na zdrowy sen, które dopasujesz do swoich indywidualnych potrzeb i możliwości. Z czego wynika ich niezwykła skuteczność? Otóż zostały one opracowane w oparciu o najnowsze badania naukowe z zakresu psychosomatyki i terapii poznawczo-behawioralnej dla bezsenności. Stosując opisane w tej książce metody, nie tylko zapomnisz o bezsenności, ale też zapobiegiesz wielu poważnym chorobom, zwiększysz swoją odporność, oczyścisz umysł z negatywnych emocji, zredukujesz stres, poczujesz odprężenie i relaks.

Zdrowy sen, lepsze życie!

Patroni:

