



Dr Jade Wu

# Hello Sleep

Jak nauka  
i nastawienie  
pomagają  
pokonać  
bezsenność



Dr Jade Wu



# Hello Sleep



Jak nauka  
i nastawienie



pomagają



pokonać  
bezsenność



Przełożyła  
Dorota Malina

FILIA



*Tacie, który zainspirował mnie do wyboru ścieżki naukowej,  
I mamie, która nauczyła mnie pisać*



# SPIS TREŚCI

Prolog	
Sen jest sojusznikiem, nie problemem technicznym	9

## CZĘŚĆ I POZNAJ SWÓJ SEN

Rozdział 1	
Jak wygląda zdrowy sen?	25

Rozdział 2	
Czym jest bezsenność i jak się jej nabawiłem?	49

Rozdział 3	
Przygotowanie do programu <i>Hello Sleep</i>	73

## CZĘŚĆ II WIELKI RESET

Rozdział 4	
Pusta skarbonka. Dlaczego nie możesz zasnąć (albo się wybudzasz)?	93

Rozdział 5	
Zasłiniony pies, czyli dlaczego twój mózg „włącza się” nocą	119

Rozdział 6	
Niechaj się stanie światłość	145

Rozdział 7	
Umysłowa kuweta... i inne sposoby na to, jak w dzień zabezpieczyć się przed nocną gonitwą myśli	171

## CZĘŚĆ III POGŁĘBIANIE RELACJI

Rozdział 8	
Samospelniająca się przepowiednia: Jak myśli o bezsenności podsycają bezsenność	195

Rozdział 9	
No śpijże, do cholery! Dlaczego bezsenność karmi się wysiłkiem i jak go sobie odpuścić	217
Rozdział 10	
Zaufaj snowi. Jak odstawić leki nasenne?	237
Rozdział 11	
Pozostałe senne sprawy. Ekran, kawa i inne kwestie związane z higieną snu	268
Rozdział 12	
Przegląd i perspektywy. Jak utrzymać zdobycze, zwycięsko przejść przez trudności i pielęgnować zdrową relację ze snem przez całe życie?	297
<b>CZĘŚĆ IV</b>	
<b>ZMIANY I WYZWANIA W RELACJI ZE SNEM</b>	
Rozdział 13	
Burza hormonów. Sen w czasie ciąży, połogu i menopauzy	319
Rozdział 14	
Jesień życia. Jak sen zmienia się na starość?	341
Rozdział 15	
Inne schorzenia somatyczne i psychiczne, które negatywnie wpływają na sen	363
Rozdział 16	
Inne zaburzenia snu. Kiedy nie tylko bezsenność zaburza ci sen	381
Słowo na koniec	405
Podziękowania	411
Aneks	413
Bibliografia	419
Indeks	445



## SEN JEST SOJUSZNIKIEM, NIE PROBLEMEM TECHNICZNYM

**K**iedy poznałam Kate, wyglądała na zdesperowaną. Zapytana, co sprowadza ją do Kliniki Badań nad Snem przy Duke University, odparła: „Ciągłe budzę się w nocy. I jestem taka zmęczona”.

Drobna czterdziestolatka miała uroczy uśmiech i burzę wspaniałych blond włosów. Na pierwszy rzut oka widziałam, że jest niezwykle pragmatyczna i zdeterminowana. Stawiła się jeszcze przed otwarciem kliniki z laptopem i grubą teczką papierów. Wyglądała jak kopia Erin Brockovich gotowa do walki w najtrudniejszej sprawie.

W pewnym sensie Kate była detektywem. Za dnia pracowała jako informatyczka, ale nocami czyhała na złodzieja, który kradł jej sen.

Okazało się, że plik papierów, który przyniosła, zawiera dokładne dane z czterech miesięcy: conocną długość snu, dzienniczek żywieniowy, wahania poziomu stresu i spis wszystkich codziennych czynności. Był to imponujący materiał dowodowy, pełen tabeli i statystyk. Kate za wszelką cenę starała się znaleźć jakąś prawidłowość, żeby zrozumieć, gdzie znika jej sen. Współczułam jej – włożyła w to tyle wysiłku!

Śledztwo utknęło jednak w martwym punkcie.

Opowiedziała mi, że cztery lata wcześniej przechodziła w pracy trudny okres. Żeby udobruchać niezwykle wymagającego szefa, odpowiadała na maile o dwudziestej trzeciej, a w jej zespole panowała bardzo ostra konkurencja, tak że Kate nieustannie czuła nad sobą widmo zwolnienia. Nic dziwnego, że zaczęła mieć trudności w zasypianiu, leżąc w łóżku, planowała zadania na następny dzień albo rozpamiętywała kąśliwą uwagę kolegi. W pewnym momencie, niemal niezauważenie, do jej słownika wtargnęło słowo „bezsenność”.

Jednak nawet po zmianie pracy na taką, w której czuła się doceniana i przy wsparciu życzliwej ekipy mogła realizować swoje pomysły, jej problemy ze snem nie przestawały się pogarszać.

Kiedy się poznałyśmy, zasypianie zajmowało Kate co najmniej godzinę, a czasem dwie. Nie borykała się już z problemami w pracy, ale jej umysł był nieustannie aktywny, nawet jeśli bombardował ją tylko świątecznymi piosenkami. Po długim i ciężkim przewracaniu się w łóżku oraz próbach wyciszenia Kate w końcu zapadała w lekki sen, spała maksymalnie trzy godziny, a potem ciągle się budziła... co godzinę, o pełnej godzinie. Rano czuła się, jakby przejechała ją ciężarówka.

Kate nie jest odosobnionym przypadkiem. Wykazała się może wyjątkową rzetelnością w gromadzeniu danych, ale rzesze insomniaków<sup>1</sup> doskonale znają nocne męczarnie. Choć podczas bezsennych nocy czujemy się dojmująco

---

<sup>1</sup> Insomniak – potoczne określenie osoby borykającej się z bezsennością (przyp. tłum.).

sami, zaburzenia snu to doświadczenie niemal uniwersalne. Prawie każdy człowiek na jakimś etapie życia boryka się z okresową bezsennością, a dla zaskakująco wielu ludzi staje się ona problemem przewlekłym na lata, a nawet dekady.

Być może należysz do grona chronicznych insomniaków. Nawet jeśli czujesz się samotną wyspą na nieprzebranym oceanie ciemności, wiedz, że w tym samym czasie 24,5 miliona dorosłych Amerykanów<sup>2</sup> też zastanawia się, czy traci zmysły albo czy ich centralny ośrodek snu jest uszkodzony. Może tobie też udaje się jakoś przetrwać dzień, ale masz wrażenie, że brniesz przez bagno, a w mózgu masz sieczkę. Może jak Kate fukasz na dzieci, bo z niewyspania masz zszargane nerwy i brakuje ci cierpliwości. A potem do końca dnia czujesz się winny. I wyczerpany.

Może, jak wielu ludzi, masz wrażenie, że sen cię zdradził.

Podczas naszej pierwszej rozmowy Kate w pewnym momencie rozłożyła ręce i zawołała: „A najgorsze jest to, że nie mogę nawet się zdrzemnąć! Czasem jestem tak wyczerpana, że chcę zwinąć się w kłębek i przespać dziesięć minut. Chyba nie wymagam za wiele? Tylko że kiedy się kładę, sen nie przychodzi. No więc sfrustrowana znów wstaję”.

„Wygląda na to, że w ciągu dnia jesteś zmęczona, ale ciągle nabuzowana” – pytam.

---

<sup>2</sup> J.G. Ellis i in., *The natural history of insomnia: Focus on prevalence and incidence of acute insomnia*, „Journal of Psychiatric Research” 2012, t. 46, nr 10, s. 1278–1285.

„No właśnie. Wieczorem też. Zdarza się, że przysypiam na kanapie przed telewizorem i myślę, że jeśli teraz cichutko się położę, uda mi się nie obudzić mózgu. Ale nie. Jak tylko kładę się do łóżka, mam wrażenie, że włączam jakiś guzik. I w mojej głowie zaczyna się gorączkowa aktywność. Czemu mózg mi to robi?”

No właśnie, czemu? Czym Kate sobie na to zasłużyła? Czym ty zawiniłeś? Kładziesz się o przyzwoitej godzinie. Rano jesteś zagorzałym kofeinistą, ale po południu wystrzegasz się jej jak ognia. W miarę swoich możliwości radzisz sobie ze stresem (z wyjątkiem tej całej bezsenności). Przestrzegasz higieny snu znacznie bardziej rygorystycznie niż jakiegokolwiek diety. Kupiłeś drogi materac i wypróbowałeś trzy rodzaje melatoniny, a może nawet leki na receptę takie jak Zolpic czy Nasen. Sumiennie medytujesz.

A może nie jesteś wzorowy w żadnej z tych dziedzin, ale w sumie dlaczego miałbyś aż tak się starać? Przecież sen nie powinien być trudny, prawda? Czujesz, że straciłeś nad nim kontrolę. I podobnie jak Kate chcesz zrozumieć, jak to się stało, a przede wszystkim jak ją odzyskać. Wyłączyć elektronikę i ekrany po dwudziestej? (Spojler: nie, nie ma takiej potrzeby). Kupić specjalny generator białego szumu, lampę z soli himalajskiej czy dyfuzor lawendowej pary, a może najnowszy monitor snu do noszenia na ręce? (Nie, to może przynieść efekt odwrotny do zamierzonego). Kłaść się zawsze o tej samej porze? (Nie, to na pewno będzie miało odwrotny skutek). Jeszcze raz spróbować z melatoniną? (Możesz, ale to na nic).

Zatem co robić? Jak naprawić problem? Nie martw się, dojdziemy do tego! Odpowiedź nie jest jednak prosta... bo zadajemy złe pytanie. Cofnijmy się trochę.

Pamiętasz czasy, kiedy sen nie był wielkim przedsięwzięciem? Przychodził łatwo i tak naprawdę prawie wcale o nim nie myślałeś? A może dla ciebie sen nigdy nie był bezproblemowy, ale wiesz, że może taki być, bo widziałeś, jak inni po prostu się kładą i drzemią jak gdyby nigdy nic, albo przyglądałeś się, jak ktoś noc w noc śpi kamiennym snem (a ty zawistnie zastanawiałeś się, czy nie obudzić go kuksańcem, żeby przekonał się, jak to jest nie spać).

Kiedy więc wasze drogi się rozeszły? Od kiedy sen przestał być przyjemnością, a stał się męczarnią? Zastanów się przez chwilę, czy jesteś w stanie wskazać moment, kiedy coś zaczęło się psuć.

Dynamika twojej relacji ze snem może odzwierciedlać ewolucję stosunku, jaki ma do niego całe zachodnie społeczeństwo. W epoce przedprzemysłowej sen był doświadczeniem tak naturalnym – wtedy nikt nie potrzebował pod ręcznika – jak oddychanie czy seks. Ludzie się kładli, kiedy naszła ich ochota, i wstawali ze słońcem i kurami, czyli z naturalnym budzikiem. Sen był aktywnością społeczną tworzącą więzi, a nie intymną, lekko wstydliwą potrzebą fizjologiczną. Prawo do drzemki było święte. I jak historyk Roger Ekirch napisał w artykule *Sleep We Have Lost: Pre-Industrial Slumber in the British Isles*<sup>3</sup>, nikogo

---

<sup>3</sup> A.R. Ekirch, *Sleep We Have Lost: Pre-Industrial Slumber in the British Isles*, „The American Historical Review” 2001, t. 106, nr 2, s. 343–386.

nie dziwiło, że można obudzić się o drugiej w nocy, zająć się pracami domowymi albo śpiewaniem, a potem wrócić do łóżka na tak zwany drugi sen. Nie wymagało to większego wysiłku. Odpoczynkiem kierował naturalny rytm i potrzeby. I wszyscy instynktownie wiedzieli, jak i kiedy spać.

A potem ktoś wynalazł sztuczne światło. I całodobowe fabryki. I zglobalizowaną gospodarkę. Kapitalizm zamienił ludzkie ciała w narzędzia produkcji, przez co nasz rytm biologiczny i psychiczny został wtłoczony w ryzy, żebyśmy mogli zostać trybikami w przemysłowej maszynie.

Po drodze straciliśmy niektóre instynkty, takie jak orientacja w terenie czy zdolność naturalnego snu. W książce *Wild Nights: How Taming Sleep Created Our Restless World*<sup>4</sup> historyk Benjamin Reiss opisuje, jak podczas rewolucji przemysłowej ludzie zaczęli uświadamiać sobie, że człowiek „cywilizowany” (czyli biały Europejczyk) ma problemy ze snem. W tekstach medycznych wzrost bezsenności przypisywano postępowi cywilizacji i „nerwowości”, która towarzyszy rozwiniętemu intelektowi. Jak na ironię, o czym pisze Reiss, równocześnie Europejczycy propagowali własny model snu, na przykład ucząc „dzikusów” (czyli ludność kolonizowaną) spać w odosobnieniu, a nie razem. W ten niebywały sposób sen stał się również kwestią moralną i polityczną. Być może dlatego nadal mówimy o „higienie snu”, jakby ci, którzy śpią niezgodnie z przyjętą normą byli brudni i nieokrzesani.

---

<sup>4</sup> B. Reiss, *Wild Nights: How Taming Sleep Created our Restless World*, Basic Books, New York 2017.

Na tym etapie rozwiązanie wydaje się proste: cofnąć czas i wrócić do pierwotnego sennego raju. Po prostu codziennie ucinaj sobie drzemkę, pozbądź się ekranów, nie pracuj tyle i opowiadaj dzieciom historie przy świecach.

Niestety na to jest już za późno. Ta książka nie jest poradnikiem *paleosnu*, w którym zabraniam ci włączać światło po zmroku. Byłoby to niewykonalne, poza tym już nie w tym tkwi problem. Nasza społeczna relacja ze snem ewoluowała, tak samo jak przez miesiące i lata rozwija się nasza osobista relacja z nim.

Bezsенność nie dotyczy już tylko światła, stresu czy zaburzonych biorytmów, zaczęła być własnym życiem.

Obecnie przyczyną naszych problemów jest to, jak *myślimy* o śnie i jak się z nim obchodzimy. Zewsząd atakują cię nagłówki o tym, jak to niedobór snu cię zabije i sprowadzi na ciebie demencję (kłam temu mitowi zadaję w rozdziałach 1 i 14), jakiś nowy gadżet dostarczy ci „szczegółowych danych” i pozwoli zoptymalizować sen, a dzięki tym pięćdziesięciu dwóm radom zaśnieś w niecałe pięć minut. Przez te groźby i obietnice sen traktujemy chłodno i z estymą, trzymamy go na dystans, żeby móc obiektywnie mu się przyjrzeć i rozpracować go niczym problem techniczny.

Może właśnie dlatego sektor snu przynosi takie dochody. Sprzedaż materacy generuje wielomiliardowe zyski. Start-upy proponujące nowe remedia na bezsenność cieszą się coraz większym zainteresowaniem ze strony inwestorów z Doliny Krzemowej. W 2020 roku rynek wspomagaczy zasypiania był wart 81,2 miliarda dolarów, a szacuje się, że w 2025 ma osiągnąć 112,7 miliarda.

Czy błyskawicznie rozwijająca się technologia zbliża nas jednak do instynktownej zdolności zdrowego snu? Teraz zamiast zdawać się na intuicję, włączamy sen w sztywne ramy. A zastanawiałeś się kiedyś, jak radziliśmy sobie przed monitorami snu, zolpidemem, generatorami dźwięku, specjalnymi kocami za 250 dolarów, dyfuzorami lawendy i materacami, które stopniem komplikacji przewyższają piramidy egipskie?

Innymi słowy, coś, co dawniej było darmowe, łatwe i przyjemne, stało się jednym z najbardziej palących i najdroższych problemów społecznych. Nasza relacja ze snem stanęła na głowie.

Być może lata temu sen był dla ciebie bliskim przyjacielem: lubiłeś z nim przebywać, był źródłem otuchy, a nie generatorem stresu i miał swoje dziwactwa, które znałeś i przyjmowałeś z czułością. Teraz jest jak stary samochód, którego używasz, żeby dotrzeć z punktu A do punktu B. Skarżysz się, kiedy nie sunie gładko. Kupujesz narzędzia i czytasz podręczniki, starając się go naprawić. Zabierasz go do fachowca, żeby go osłuchał i wyleczył.

Jaki smutny scenariusz! Straciłeś przyjaciela i zafundowałaś sobie problem techniczny. Taki sam, jaki próbowała rozwiązać Kate. Siłą intelektu i determinacją chciała „rozgryźć” własny sen. Myślała, że w stercie pieczołowicie zebranych danych znajdzie algorytm, dzięki któremu odzyska kontrolę.

Poznawała jednak bolesną prawdę, że snu nie da się kontrolować. Tak samo jak nie da się udawać pożądania seksualnego ani tłumić autentycznego zaskoczenia, snu nie da się po



prostu ustawić. Nie istnieją do tego żadne pokręta. Jest na to zbyt złożony i – jak mam nadzieję przyznasz po lekturze tej książki – zbyt piękny. Choć naukowcy badają go od wieków, nadal nie rozumiemy, czym tak właściwie jest ani jak działa.

Podstawowe badania nad snem prowadzą się do katalogu odkryć, którym towarzyszyły okrzyki: „Wow, czy to nie dziwne?”. Czy wiedziałeś na przykład, że w mózgu zachodzą mikroepizody głębokiego snu, kiedy jesteśmy na jawie? Widać to po falach mózgowych rozchodzących się jak fale na jeziorze (zob. rozdział 1). Wiedziałeś, że drobne zakłócenia w przechodzeniu z fazy REM do jawy dały początek demonologii i teoriom spiskowym o porwaniu przez ufoludki (zob. rozdział 16)? Nawet bez skomplikowanych badań naukowych wiemy, że sen jest niesamowity. Czy istnieje inna czynność, podczas której doświadczamy przekonujących halucynacji, podczas gdy nasz mózg rozstrzyga losy naszych wspomnień i sięga po nasze najgłębsze emocje? O wspaniałości snu mogłabym rozplýwać się cały dzień.

„No dobra – burzysz się – ale jak mam korzystać z tych dobrodziejstw, skoro straciłem nad nim kontrolę?”.

Pamiętaj – snu nie da się kontrolować. Z tej książki nie dowiesz się, jak to robić. Dobra wiadomość jest jednak taka, że wcale nie musisz mieć nad nim kontroli, żeby wasza relacja była długotrwała i zdrowa.

Może wydawać ci się głupie, że używam słowa „relacja”, jakby sen, który w końcu jest procesem fizjologicznym, był istotą rozumną. Pozwól jednak, że przez chwilę pociągnę

tę metaforę... Sen, jak człowiek, bywa nieprzewidywalny, uparty, a nawet humorzasty (w przeciwnym razie nie byłoby bezsenności!). I sen, tak jak człowiek, nie lubi być kontrolowany. Pomyśl o swoim najlepszym przyjacielu. Wyobraź sobie, że zawsze narzucasz mu miejsce i długość spotkania i wściekasz się, jeśli nie stawia się punktualnie. Codziennie mierzysz jego „osiągi”, krytycznie przyglądasz się jego rozmiarom i kształtom, obwiniając go, kiedy kiepsko mu idzie. Wyobraź sobie, że nie dajesz mu ani odrobiny swobody, monitorujesz go dniem i nocą, a za przysługi, które nieustannie ci wyświadcza, wcale mu nie dziękujesz. Aha, i nigdy nie pytasz, czego mu potrzeba. Czy przyjaciel nadal chciałby spędzać z tobą czas? Dlaczego sen miałby chętnie ci towarzyszyć, skoro właśnie tak go traktujesz?

Teraz pewnie mi nie uwierzysz, ale to prawda – potrafisz spać, i to dobrze. Nie potrzeba ci magicznej formuły, żeby „naprawić” sen, bo on wcale nie jest zepsuty. Ani garści dobrych rad, jak go „zoptymalizować”, bo perfekcja nie jest warunkiem koniecznym ani wystarczającym do tego, by zapewnić sobie długotrwały zdrowy sen.

To, czym trzeba się zająć, jest odbudowa przyjaźni ze snem.

Należy się nim zaopiekować, ale zostawić mu trochę wolności; ustalić granice, ale nie trzymać się ich zbyt sztywno; zrozumieć, czego sen potrzebuje od ciebie zamiast skupiać się wyłącznie na tym, co może ci dać. W tej książce przyjmuję rolę wyposażonej w najnowsze badania kliniczne mediatorki między tobą a snem. W części I, „Poznaj swój sen”, omawiam podstawy – znajdziesz tam rzetelne naukowe

definicje zdrowego snu i bezsenności – tak, że będziesz w stanie krytycznie podchodzić do googlowych nagłówków (spoiler: wiele z nich wprowadza w błąd). Dowiesz się, dlaczego w klinicznych badaniach bezsenności często używa się higieny snu jako placebo (spoiler: bo nie pomaga) i co stosować w zamian.

W części II wcisnę „Reset”, żeby przywrócić fizjologię twojego snu i zegar biologiczny do ustawień fabrycznych – dzięki temu będziesz mógł zacząć zdrową relację od nowa. W części III, „Pogłębianie relacji”, omawiam typowe poglądy na temat snu i związane z nim rytuały, żebyś stał się ekspertem od własnych szkodliwych nawyków. Dzięki częściom II i III, stanowiącym podstawę programu *Hello sleep*, dowiesz się, jaki sen jest najlepszy dla ciebie, i że niekoniecznie będzie to ten wbity w standardową ośmiogodzinną formę. Dostaniesz praktyczne rady na odbudowanie zdrowej relacji ze snem, która nie tylko ułatwi ci zasypianie i nieprzerwany sen, lecz także sprawi, że w ciągu dnia będziesz bardziej rześki.

W części IV pogłębiam i uszczególniam temat, opisując, jak sen zmienia się z wiekiem, jak wpływa na niego cykl hormonalny u kobiet (w czasie ciąży, po porodzie i podczas menopauzy), co należy wiedzieć, jeśli borykasz się z zaburzeniami zdrowotnymi lub psychiatrycznymi i kiedy inne kłopoty ze snem powinny wzbudzać twoje zaniepokojenie.

Wszystkie omawiane zagadnienia i metody oparte są na najnowszych doniesieniach naukowych, behawioralnej medycynie snu i badaniach rytmu okołodobowego (czyli zegara biologicznego). Bazuję przede wszystkim na najskutecz-

# PRAKTYCZNY I RZETELNY PORADNIK NAPRAWY RELACJI ZE SNEM

Dla milionów ludzi, którzy borykają się z bezsennością, noc nie jest oazą spokoju, lecz polem walki z niespokojnym umysłem. *Hello Sleep* to książka skierowana do zmęczonych i zestresowanych bezsennością, którzy po prostu chcą się wysypiać.

Poznaj najbardziej aktualną wiedzę i niezwykle przydatne narzędzia, dzięki którym na nowo nauczysz się ufać sobie i zaprzyjaźnisz się ze snem. Wreszcie uzyskasz odpowiedzi na wiele nurtujących pytań:

- **Czemu, mimo zmęczenia, nie mogę spać?**
- **Co robić, kiedy obudzę się o drugiej w nocy i nie mogę zasnąć?**
- **Czy mogę uciąć sobie drzemkę?**
- **Jak radzić sobie ze zmęczeniem w ciągu dnia?**
- **Jak bezpiecznie odstawić leki nasenne i zapobiec powrotowi bezsenności?**

Jade Wu, doktor psychologii i behawioralna terapeutka snu o światowej renomie, tłumaczy, jak śpi mózg (albo czemu nie śpi); opisuje historie swoich pacjentów, którym udało się wyleczyć z bezsenności, i klarownie przedstawia program, jak krok po kroku uzdrowić swoją relację ze snem.

cena 52,90 zł

wydawnictwofilija.pl



FILIA

NA FAKTACH

ISBN 978-83-8280-882-7



9 788382 808827