

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

JAK NAPRAWIĆ SWÓJ SEN I BUDZIĆ SIĘ WYPOCZĘTYM

Praktyczny plan na spokojniejszą noc,
łatwiejszy poranek i koniec wojny z budzikiem



**Mamy problem. Ale spokojnie. Da się go rozwiązać
i jeszcze będzie z czego się pośmiać.**

SPIS TREŚCI

INTRO.....	3
Rozdział 1 - Osiem godzin w łóżku nie zawsze oznacza osiem godzin snu.....	12
Rozdział 2 - Weekend nie jest oddziałem ratunkowym dla poniedziałku.....	21
Rozdział 3 - Twój organizm nie zna poniedziałku, ale doskonale zna światło.....	30
Rozdział 4 - Spałeś osiem godzin, a wyglądasz, jakbyś całą noc pilnował koparki.....	40
Rozdział 5 - Kawa nie daje ci energii. Czasami tylko przesuwu rachunek.....	52
Rozdział 6 - Jeśli w łóżku robisz wszystko, nie dziw się, że sen nie wie, kiedy ma wejść.....	67
Rozdział 7 - Drzemka o siedemnastej to nie odpoczynek. To negocjacje z nocą.....	87
Rozdział 8 - Im bardziej musisz zasnąć, tym bardziej twój mózg chce zwołać zebranie.....	101
Rozdział 9 - Nie potrzebujesz idealnego wieczoru. Potrzebujesz systemu, który przeżyje środę.....	120
Rozdział 10 - Budzik nie jest problemem. Czasami jest tylko pościgiem ze złymi wiadomościami.....	137
Rozdział 11 - Obudziłeś się o trzeciej. To jeszcze nie jest katastrofa narodowa.....	158
Rozdział 12 - Twoja sypialnia nie musi wyglądać jak spa. Ma po prostu przestać ci przeszkadzać.....	172

Rozdział 13 - Melatonina nie jest przyciskiem OFF, a suplement „na sen” nie dostał dyplomu lekarza.....	191
Rozdział 14 - Relaks nie jest egzaminem. Jeśli bardzo starasz się odprężyć, mamy nowy problem.....	205
Rozdział 15 - Twój sen miał być regularny. Niestety życie nie dostało tej wiadomości.....	223
Rozdział 16 - Zrobiłeś wszystko dobrze, a nadal śpisz źle. Wreszcie przestań kupować zasłony.....	239
Rozdział 17 - Jedna fatalna noc nie oznacza, że wszystko znowu zepsułeś.....	255
Rozdział 18 - Dobry sen zaczyna się wtedy, kiedy przestajesz prowadzić o nim projekt.....	271
Rozdział 19 - Nie naprawiaj snu od nowa. Naucz się zauważać, kiedy zaczyna się psuć.....	286
Rozdział 20 - Jutro rano nie musisz kochać życia. Wystarczy, że wreszcie będziesz wypoczęty.....	299

INTRO

Jest 6:37. Budzik dzwoni po raz pierwszy. Człowiek otwiera jedno oko i przez krótką chwilę próbuje ustalić trzy rzeczy: kim jest, dlaczego ktoś robi ten potworny hałas i czy istnieje jakakolwiek podstawa prawna pozwalająca nie iść dzisiaj do pracy. Następnie naciska „drzemkę”. O 6:46 budzik dzwoni ponownie. O 6:55 również. O 7:04 zaczyna się już nie poranek, tylko negocjacje pokojowe z własnym życiem. W końcu wstajesz z łóżka z energią człowieka, którego właśnie odnaleziono po sześciu miesiącach dryfowania po Atlantyku. Patrzysz w lustro. Lustro patrzy na ciebie. Oboje postanawiacie nie komentować.

Potem wydarzenia nabierają tempa. Kawa. Druga kawa. Może trzecia, bo pierwsze dwie najwyraźniej były kawami dekoracyjnymi. W pracy próbujesz skupić się na zdaniu zawierającym więcej niż dziewięć słów. Po obiedzie organizm ogłasza strajk generalny. O siedemnastej obiecujesz sobie, że **dzisiaj naprawdę położysz się wcześniej**. O dwudziestej trzeciej leżysz już wprawdzie w łóżku, ale zamiast spać oglądasz film zatytułowany „10 najbardziej niezwykłych lotnisk na świecie”, mimo że nie interesują cię ani lotniska, ani świat, ani właściwie nic poza faktem, że nie chce ci się jeszcze odłożyć telefonu. O 00:17 sprawdzasz pogodę na jutro. O 00:26 czytasz komentarze ludzi kłócących się o patelnię. O 00:41 kalkulujesz, ile snu zostało ci do budzika. I właśnie wtedy zaczynasz się stresować tym, że musisz natychmiast zasnąć.

Sen ma wyjątkowy talent do znikania w chwili, gdy zaczynamy go ścigać.

„Muszę zasnąć” jest dla mózgu mniej więcej tak relaksującym komunikatem jak „NATYCHMIAST SIĘ

USPOKÓJ" podczas rodzinnej awantury. Człowiek zamyka oczy, poprawia poduszkę, przekręca się na lewy bok, prawy bok, plecy, ponownie lewy bok i po czterdziestu minutach wygląda jak kurczak obracający się na rożnie. Próbuje techniki oddychania znalezionej w internecie. Liczy oddechy. Gubi się przy jedenastu. Zaczyna od nowa. Przypomina sobie, że osiem lat temu powiedział coś głupiego na imprezie. Mózg uznaje, że jest to idealny moment, żeby przeprowadzić pełne postępowanie wyjaśniające.

Problem polega na tym, że sen nie jest przyciskiem. Nie możesz nacisnąć „OFF” na czole o 22:30 tylko dlatego, że rano masz ważne spotkanie. Sen jest efektem wielu procesów zachodzących przez całą dobę: rytmu dnia i nocy, ekspozycji na światło, aktywności, pory wstawania, kofeiny, alkoholu, drzemek, stresu, warunków w sypialni i tego, co właściwie robisz przez ostatnią godzinę przed położeniem głowy na poduszce. Oficjalne zalecenia dotyczące zdrowego snu rzeczywiście obejmują między innymi regularne godziny zasypiania i wstawania, spokojne, chłodne i ciemne miejsce do spania, ograniczenie elektroniki przed snem oraz unikanie kofeiny później w ciągu dnia i alkoholu przed snem. Problem nie polega więc zazwyczaj na jednym magicznym błędzie. Problem polega na całym systemie, który wieczorem wystawia ci rachunek za to, co robiłeś od rana.

A my kochamy rozwiązania magiczne.

Specjalna herbata. Poduszka za sześćset złotych. Opaska monitorująca, która rano z niezwykłą precyzją poinformuje cię, że spałeś fatalnie — co, nawiasem mówiąc, zdążyłeś już ustalić po własnej twarzy. Aplikacja. Suplement. Kołdra obciążeniowa. Generator szumu. Spray na poduszkę pachnący lawendą z prowansalskiego zbocza, po którym człowiek oczekuje co najmniej utraty przytomności na osiem

godzin. Czasami takie rzeczy mogą być pomocne. Problem zaczyna się wtedy, kiedy próbujemy dodatkami przykryć podstawowy fakt: wstajemy codziennie o innej porze, pijemy kawę późnym popołudniem, leżymy z telefonem pół metra od nosa, nadrabiamy niedospanie dwugodzinną drzemką, a potem zastanawiamy się, dlaczego organizm o 23:00 nie zachowuje się jak dobrze wyszkolony labrador reagujący na komendę „śpij”.

Ta książka nie będzie więc katalogiem gadżetów dla ludzi, którzy pragną zoptymalizować sen do poziomu olimpijskiego. Nie będziemy mierzyć temperatury prześcieradła z dokładnością do dwóch miejsc po przecinku. Nie będziemy też tworzyć wieczornego rytuału składającego się z siedemnastu etapów, sześciu świec, medytacji tybetańskiej i ceremonialnego pożegnania routera Wi-Fi. Chodzi o coś znacznie bardziej użytecznego: **ustalenie, co naprawdę psuje twój sen, usunięcie najważniejszych przeszkód i zbudowanie prostego systemu, który da się utrzymać również wtedy, kiedy masz pracę, rodzinę, obowiązki i nie mieszkasz samotnie w drewnianej chacie nad norweskim fiordem.**

Ważne jest również to, że „źle śpię” może oznaczać zupełnie różne rzeczy. Jedna osoba kładzie się za późno i zwyczajnie nie daje sobie wystarczająco dużo czasu na sen. Druga leży osiem godzin w łóżku, ale długo nie może zasnąć. Trzecia zasypia błyskawicznie, lecz budzi się kilka razy. Czwarta śpi długo, a rano nadal czuje się tak, jakby całą noc pomagała przeprowadzać fortepian na czwarte piętro. Piąta funkcjonuje przyzwoicie od poniedziałku do piątku, a w weekend przesuwą sen o kilka godzin i co poniedziałek urządza swojemu zegarowi biologicznemu prywatny lot transatlantycki bez opuszczania mieszkania.

I dlatego pierwszym zadaniem nie będzie „spać lepiej”.

To jest za mało konkretne.

Równie dobrze można wpisać na listę celów: „mieć spokojniejsze życie”, „być bogatszym” i „nie denerwować się na ludzi, którzy zatrzymują się w drzwiach sklepu, żeby sprawdzić telefon”. Najpierw trzeba ustalić, **jaki dokładnie problem ze snem próbujesz rozwiązać**. Czy śpisz za krótko? Czy nie możesz zasnąć? Czy budzisz się w nocy? Czy budzisz się za wcześnie? Czy rano jesteś niewypoczęty mimo pozornie odpowiedniej liczby godzin? Czy twoje dni robocze i weekendy funkcjonują w dwóch różnych strefach czasowych? Dopiero kiedy przestaniemy traktować „sen” jako jedną wielką tajemniczą rzecz, można zacząć go naprawiać.

W tej książce nie będziemy również zakładać, że każdy człowiek potrzebuje dokładnie ośmiu godzin i jeżeli przespał siedem godzin i pięćdziesiąt dziewięć minut, powinien natychmiast złożyć reklamację do producenta organizmu. Zapotrzebowanie na sen różni się między ludźmi, ale dla dorosłych punktem odniesienia jest regularnie co najmniej około siedmiu godzin snu na dobę; liczy się również jego jakość i to, jak funkcjonujesz w ciągu dnia. Nie chodzi więc o bicie rekordu w leżeniu. Można spędzić w łóżku dziewięć godzin i nadal obudzić się rozbitym. Można też próbować „oszczędzać czas” na śnie i odkryć, że odzyskane dwie godziny zostały następnego dnia wydane na patrzenie w monitor bez zrozumienia, dlaczego Excel nagle wygląda jak sumeryjskie pismo klinowe.

Będziemy przyglądać się całej dobie, ponieważ noc zaczyna się dużo wcześniej niż wtedy, kiedy zdejmujesz skarpetki. Poranne światło, aktywność w dzień, kofeina, drzemki i regularność godzin mogą wpływać na późniejszy

sen. Kofeina może działać przez wiele godzin, dlatego kawa wypita późnym popołudniem nie zawsze kończy swoją karierę wtedy, kiedy wyrzucasz kubek. Alkohol z kolei może ułatwiać początkowe zasypianie, ale sprzyjać lżejszemu, bardziej przerywanemu snowi. Innymi słowy: drink na „lepszy sen” może być trochę jak wyłączenie kontrolki silnika poprzez zaklejenie jej taśmą. Przez chwilę wygląda, jakby problem zniknął.

Zajmiemy się również jednym z najbardziej niedocenianych elementów snu: godziną wstawania. Człowiek jest bardzo skupiony na tym, kiedy powinien się położyć. „Dzisiaj o 22:30 jestem w łóżku.” Wypowiada to z determinacją dowódcy rozpoczynającego ofensywę. Potem przychodzi 22:30 i okazuje się, że właśnie trzeba sprawdzić wiadomości, wystawić zmywarkę, znaleźć ładowarkę, zobaczyć jeden odcinek, odpowiedzieć komuś „na szybko” i przeprowadzić dochodzenie w sprawie tego, jaki aktor grał kelnera w filmie oglądanym w 2009 roku. Godzina wstawania jest często znacznie łatwiejszą kotwicą niż próba zmuszenia organizmu do zasypiania dokładnie wtedy, kiedy my sobie tego życzymy. Regularny harmonogram snu i czuwania jest jednym z podstawowych elementów zaleceń dotyczących zdrowego snu.

Będziemy też rozbrajać przekonanie, że dobry sen wymaga perfekcji. Nie wymaga. Jeżeli masz małe dziecko, pracę zmianową, psa przekonanego, że 4:38 jest odpowiednią godziną na rozmowę o spacerze, albo partnera chrapiącego jak rozruch silnika wysokoprężnego przy minus dwudziestu stopniach, porady dla człowieka żyjącego w sterylnym laboratorium będą miały umiarkowaną wartość. Dlatego potrzebujemy wariantów. Wersji optymalnej. Wersji realistycznej. Wersji „dzisiaj ledwo funkcjonuję, powiedz mi

jedną rzecz, której mam nie zepsuć". Bo system, którego można przestrzegać wyłącznie podczas urlopu wellness w Alpach, nie jest systemem. Jest atrakcją turystyczną.

Nie będziemy też udawać, że wszystkie problemy ze snem można rozwiązać zmianą wieczornej rutyny. Jeżeli trudności z zasypianiem lub utrzymaniem snu występują co najmniej kilka razy w tygodniu przez dłuższy czas i wpływają na funkcjonowanie w dzień, warto porozmawiać z lekarzem; przy przewlekłej bezsenności istnieją konkretne metody leczenia, w tym interwencje behawioralne i psychologiczne. Podobnie głośnie, częste chrapanie, wybudzanie się z uczuciem duszenia lub braku powietrza, znaczna senność w dzień czy trudność w pozostaniu przytomnym podczas prowadzenia samochodu nie są kategorią „muszę kupić lepszą poduszkę”. To sygnały, które należy potraktować medycznie.

To rozróżnienie jest ważne, ponieważ poradnik może pomóc ci poprawić zachowania, warunki i rytm związany ze snem, ale nie powinien udawać stetoskopu w miękkiej oprawie. Nie będziemy diagnozować bezsenności, bezdechu sennego, narkolepsji, zaburzeń rytmu dobowego ani innych problemów zdrowotnych. Będziemy natomiast uczyć się rozpoznawać moment, w którym dalsze eksperymentowanie z aplikacją do deszczu przestaje być rozsądne i trzeba zwrócić się do specjalisty. To też jest element naprawiania snu. Czasami najlepszą strategią samopomocy jest wiedzieć, kiedy zakończyć samopomoc.

Najbardziej praktyczną rzeczą, jaką zrobimy, będzie potraktowanie snu jak systemu zamiast konkursu silnej woli. Nie będziesz musiał „bardziej się starać spać”. Będziesz zmieniał warunki, które sprawiają, że sen ma większą szansę pojawić się sam. Zamiast walczyć ze sobą o północy,

zaczniemy przesuwac właściwe elementy wcześniej. Zamiast każdego ranka wydawać wyrok na podstawie jednej nocy, zaczniemy patrzeć na wzorzec. Zamiast kupować siedem rozwiązań naraz, będziemy testować konkretne zmiany i obserwować efekt. Dziennik snu jest zresztą narzędziem wykorzystywanym również w ocenie problemów ze snem: pozwala zapisywać pory snu, pobudki, drzemki, kofeinę, alkohol oraz samopoczucie w ciągu dnia. To niezwykle mało spektakularne narzędzie. I właśnie dlatego ma szansę być użyteczne. Dobra wiadomość: nie wymaga subskrypcji premium.

Po drodze zajmiemy się również telefonem, ale nie będę próbował przekonać cię, że urządzenie należy codziennie o 19:00 zamykać w metalowej skrzynce i wynosić do piwnicy. Żyjemy w świecie, w którym telefon jest jednocześnie budzikiem, mapą, bankiem, kalendarzem, gazetą, telewizorem, aparatem, kontaktem z rodziną i miejscem, w którym o 23:48 można niepotrzebnie dowiedzieć się, jak wygląda najdroższy hotel w Singapurze. Rozwiązaniem nie będzie więc romantyczne „po prostu odłóż telefon”. Będziemy budować tarcie. Zmieniać miejsce. Ograniczać konkretne zachowania. Oddzielać korzystanie funkcjonalne od bezmyślnego przewijania. Innymi słowy: zamiast liczyć, że wieczorem pojawi się nagle twoja niezwykle zdyscyplinowana wersja, przygotujemy otoczenie dla tej prawdziwej.

Będziemy również naprawiać poranki. Bo celem tej książki nie jest samo zasypianie. Celem jest **budzenie się w stanie bardziej przypominającym człowieka niż załącznik do kołdry**. To oznacza przyjrzenie się długości snu, regularności, jakości, wybudzeniom, porannemu światłu, sposobowi używania drzemki w budziku i temu, dlaczego

czasami dziewięć minut dodatkowego „snu” powtarzane pięć razy nie zmienia cię w bardziej wypoczętą osobę, tylko w człowieka, który pięć razy przeżył miniaturowy poniedziałek.

Nie obiecuję, że po przeczytaniu tej książki każdego dnia będziesz wyskakiwał z łóżka o 5:45, otwierał okno, uśmiechał się do wschodzącego słońca i mówił: „Witaj, możliwości!”. Gdybyś zaczął to robić, domownicy mogliby słusznie poczuć niepokój. Celem jest coś znacznie bardziej rozsądnego: żebyś rozumiał własny sen, wiedział, które elementy mają największe znaczenie, potrafił odróżniać sensowne strategie od rytuałów z internetu i miał prosty plan działania na dobrą noc, gorszą noc oraz serię nocy, po których zaczynasz podejrzewać, że materac prowadzi przeciwko tobie osobistą kampanię.

Nie będziemy więc szukać sekretu idealnego snu.

Będziemy usuwać to, co sen systematycznie psuje.

Jedną rzecz po drugiej.

Bez kultu produktywności. Bez wstawania o czwartej rano tylko dlatego, że jakiś miliarder podobno tak robi. Bez poczucia winy po jednej złej nocy. Bez budowania życia wokół zegarka, który wystawia ci rano ocenę 62/100 i powoduje, że jeszcze przed śniadaniem czujesz się jak uczeń po niezdanym sprawdzianie z własnego organizmu.

Sen nie musi być kolejnym projektem, w którym masz osiągnąć doskonałość.

Ma znowu stać się tym, czym powinien być.

Momentem, w którym kładziesz się, zasypiasz, śpisz wystarczająco długo, a rano otwierasz oczy i pierwszą myślą nie jest:

„Niemożliwe. Przecież dopiero zasnąłem.”