

ARIC A. PRATHER

# RECEPTA NA SEN

Mikronawyki, które wspierają głęboki  
odpoczynek i lepszą regenerację

SERIA 7 DNI

# SPIS TREŚCI

---

WPROWADZENIE. POWOŁANI DO SPANIA _____	13
ZANIM ZACZNIEMY _____	31
DZIEŃ 1. REGULOWANIE (WEWNĘTRZNEGO) ZEGARA _____	41
DZIEŃ 2. NOGA Z GAZU _____	69
DZIEŃ 3. ODPOWIEDNI ZASTRZYK ENERGII _____	103
DZIEŃ 4. TROSKI Z GŁOWY _____	127
DZIEŃ 5. CZŁOWIEK TO NIE KOMPUTER, NIE MOŻE SIĘ PO PROSTU WYŁĄCZYĆ _____	159
DZIEŃ 6. MÓZG PRZESZKOLONY NA NOWO _____	197
DZIEŃ 7. DO PÓŻNEJ NOCY _____	221
PODSUMOWANIE. NOWA RECEPТА DLA CIEBIE _____	261
PODZIĘKOWANIA _____	275
DODATEK 1. DODATKOWE ZASOBY _____	281
DODATEK 2. DZIENNICZEK SNU _____	285

WPROWADZENIE

---

# POWOŁANI DO SPANIA



KILKA LAT TEMU, PO NARODZINACH MOJEGO MŁODSZEGO SYNA, przeleżałem całą noc z nim na piersiach. Miał wtedy ledwie parę tygodni i mieścił mi się w dłoniach. Jak każdy świeżo upieczony rodzic, który znalazł się w tej sytuacji, padałem z nóg. W oczach miałem piasek, powieki same mi opadały. On tymczasem spał głęboko i rytmicznie sapał mi do ucha. Było dla mnie jednak całkowicie jasne, że gdybym spróbował go odłożyć, to choćbym to robił powolutku – tak wolno, jak tylko by się dało – od razu by się obudził i głośno zaprotestował. Siłą woli utrzymywałem więc otwarte powieki, żeby jeszcze chwilę go przytulić. Jako specjalista od snu doskonale wiedziałem, jakie to ma znaczenie dla niego i jego rozwijającego się mózgu. On w tym momencie tworzył wspomnienia. Rozbudowywał synapsy. Obmywał się oczyszczającym płynem mózgowo-rdzeniowym i pozbywał tego wszystkiego, co powstało w czasie czuwania, a co nie było mu potrzebne. Obniżał ciśnienie, aby rozluźnić układ nerwowy.

Wydzielał ludzki hormon wzrostu, który stymuluje regenerację, procesy odbudowy i rozwój całego ciała.

Nie po raz pierwszy walczyłem ze snem do białego rana, żeby przytulić śpiące dziecko. Doskonale wiedziałem, że na pewno jeszcze kiedyś mnie to czeka. Tamta noc była jednak wyjątkowa, ponieważ poświęciłem ją na rozmyślenia o tym, jak ciężką *pracą* może być sen. W naszej klinice snu przy University of California w San Francisco (UCSF) przyjmujemy pacjentów, którzy mają trudności z nocnym odpoczynkiem. Wielu z nich sen kojarzy się z czymś skomplikowanym i trudno uchwytnym. Zamiast być symbolem odprężenia i regeneracji, wywołuje u nich stres i lęki. Niektórzy postrzegają sen jako „umiejętność”, której najwyraźniej do końca nie opanowali, skoro „nigdy się nie wysypiali”. Inni mają poczucie, że tę umiejętność ztratili i sami nie wiedzą dlaczego. Nie rozumieją, jak do tego doszło.

Snu potrzebujemy do przetrwania tak samo jak jedzenia, picia i oddychania. Bez snu byśmy umarli. A choć sen wymaga nieco więcej czasu, to jest tak samo niezbędny i tak samo zasadniczo istotny dla podtrzymania funkcji życiowych jak pożywienie, woda i tlen. Gdybyśmy przestali spać, nasz organizm w pewnym momencie przestałby funkcjonować. Dlaczego zatem coś tak naturalnego, instynktownego i automatycznego przychodzi nam z takim trudem?

Zawodowo zajmuję się snem, więc tak na szybko mogę wskazać ten czynnik, który najczęściej utrudnia nam wysypianie się. Jesteś nim *ty*.

Oczywiście nie ty osobiście, tylko ludzie sami dla siebie. Bardzo skutecznie rzucamy sami sobie kłody pod nogi. Nie robimy

tęgo celowo, nie dokonujemy złych wyborów świadomie. Wraz z kolegami i koleżankami z kliniki snu każdego roku otaczamy opieką setki pacjentów, którzy mają trudności z zapewnieniem sobie dobrego wypoczynku w nocy. Przychodzą do nas, bo wyczerpali już wszystkie inne możliwości. Wszystkie oczywiste rzeczy już zrobili: starają się zasypiać w kojącym otoczeniu, zaciemnionym i chłodnym. Próbowali już nawet leków. Zwykle kierują ich do nas lekarze albo terapeuci. Niektórzy tak bardzo się martwią, że nie uda im się zasnąć, że... przez to nie mogą spać. Jakkolwiek paradoksalnie to brzmi, takie błędne koło ma wielką moc i trudno się z niego wyrwać.

Problem po części wynika z tego, że nasz świat nie sprzyja wysypianiu się. Dla wielu z nas sen znajduje się na szarym końcu listy spraw najważniejszych. Tyle innych rzeczy mamy na głowie, tyle innych kwestii traktujemy priorytetowo. Przez cały dzień staramy się dbać o to, co ważne. Usiłujemy zrobić wszystko to, co mamy do zrobienia. Chcemy osiągać cele i odnosić sukcesy. Zarabiamy pieniądze na życie. Otaczamy troską dzieci i partnerów. A choć wszystkie te decyzje mają stuprocentowy sens w momencie, gdy je podejmujemy, to potem pod koniec dnia z całą mocą dają o sobie znać. Te pozornie niewiele znaczące wybory rozregulowują nasz rytm okołodobowy. Stanowczo za mały nacisk kładziemy na kwestie homeostazy i regeneracji. W ciągu dnia nie zastanawiamy się, jak długo będą krążyć w naszych żyłach substancje stymulujące, które spożywamy w herbacie, kawie czy napojach gazowanych. W rezultacie wieczorem – gdy udajemy się na spoczynek – ich stężenie w naszej krwi jest ciągle jeszcze wysokie.

Sami sobie utrudniamy zapadnięcie w głęboki regenerujący sen wolnofalowy, podczas którego umysł zmęczony po całym dniu oczyszcza się ze wszystkiego, co zbędne. Wygodne łóżko, zamiast nas przenosić w krainę snu, tylko nas rozbudza, a im bardziej usiłujemy zasnąć, tym większy mamy z tym problem – to by bowiem wymagało wyrwania się ze stanu „warunkowego pobudzenia”, do którego w ciągu dnia stale warunkujemy ciało i umysł.

Sen to nie jest coś, co się *robi*. Sen to jest coś, co się z nami *dzieje*. W zasypianiu chodzi więc o to, aby odpuścić, aby zejść sobie samemu z drogi. Chodzi o to, aby nauczyć ciało rozpoznawać różne sygnały – zarówno wieczorem, jak i w ciągu dnia. To, na ile dobrze się wysypiamy, zależy bowiem nie tylko od tego, co robimy w momencie położenia się do łóżka. Nad jakością naszego snu zaczynamy pracować natychmiast po tym, jak rano otwieramy oczy.

Większości ludzi, którzy się nie wysypiają, nie trzeba tłumaczyć, dlaczego sen jest ważny dla zdrowia. Oni to doskonale wiedzą. Tacy ludzie potrzebują przede wszystkim wskazówek, które by im pomogły iść przez dzień takimi ścieżkami, które pomagają tak przeżyć dzień, żeby wieczorem mogli się wyspać.

## **Sen – spoiwo życia**

Dopóki mechanizmy snu działają tak, jak powinny, większość z nas się nad nimi nie zastanawia. Sam zacząłem myśleć o spaniu (cokolwiek więcej niż to, że mógłbym dłużej się wylegiwać) dopiero

na studiach, podczas szkolenia w zakresie psychologii klinicznej. Uczyłem się wtedy, jakie czynniki psychologiczne i behawioralne – a więc między innymi stres i sen – mają wpływ na nasz system odpornościowy. Początkowo badałem różne elementy, od których zależą reakcje ludzi na szczepienia ochronne. Szczepienia mają zasadnicze znaczenie jako czynnik zapobiegania chorobom, a choć ogólnie są skuteczne, to nie wszystkich uodparniają w takim samym stopniu. Zapragnąłem zrozumieć, jak czynniki takie jak nastrój, stres czy sen wpływają na reakcje odpornościowe (w tym konkretnym przypadku po podaniu szczepionki przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B). Im dłużej ten temat zgłębiałem, tym wyraźniej dostrzegałem następującą prawidłowość: *Niewyspanie ma wpływ na to, jak organizm człowieka reaguje na podanie szczepionki. Organizm osoby, u której występowały niedobory snu, miał mniejsze zdolności w zakresie wytwarzania przeciwciał chroniących przed wirusem zapalenia wątroby typu B<sup>1</sup>.*

Potem stwierdziliśmy, że podobna zależność występuje w przypadku szczepienia przeciwko grypie<sup>2</sup>. Przeprowadziliśmy też inny zdumiewający eksperyment, a mianowicie wstrzyknęliśmy badanym do nosa żywe wirusy wywołujące przeziębienie. Na tej podstawie stwierdziliśmy, że prawdopodobieństwo wystąpienia aktywnego zakażenia jest *czterokrotnie* wyższe

---

1 Aric A. Prather *et al.*, *Sleep and Antibody Response to Hepatitis B Vaccination*, „Sleep” 35, no. 8 (1 sierpnia 2012), s. 1063–69, doi.org/10.5665/sleep.1990.

2 Aric A. Prather *et al.*, *Temporal Links Between Self-Reported Sleep and Antibody Responses to the Influenza Vaccine*, „International Journal of Behavioral Medicine”, 31 marca 2020, doi.org/10.1007/s12529-020-09879-4; Karine Spiegel, John F. Sheridan, Eve Van Cauter, *Effect of Sleep Deprivation on Response to Immunization*, „JAMA” 288, no. 12 (25 września 2002), s. 1471–72, doi.org/10.1001/jama.288.12.1471-a.



w przypadku osób, które śpią mniej niż sześć godzin, aniżeli w przypadku tych badanych, których nocny wypoczynek trwa zwykle ponad siedem godzin<sup>3</sup>. Wszyscy uczestnicy eksperymentu zostali wystawieni na działanie takiej samej ilości wirusa – a mimo to reakcje były bardzo różne. Sen z jakiegoś powodu wzmacniał organizm w walce z przeziębieniem.

Wiele jest w naszym życiu czynników, na które nie mamy wpływu. Jeśli jednak chodzi o sen, nawet drobne zmiany mogą wywołać daleko idące efekty. Poprawa jakości snu może korzystnie wpłynąć na wiele różnych aspektów naszego życia, od samopoczucia począwszy, poprzez dietę, procesy przyswajania wiedzy, a także stosunek do innych ludzi (to wszystko obszary, w których o zmiany zwykle dość trudno). Człowiek, który lepiej śpi, lepiej się potem czuje – jest bardziej kreatywny i zaangażowany, ma więcej siły, żeby ćwiczyć, a także chętnie nakłada na talerz zdrowe produkty żywnościowe i kolorowe owoce czy warzywa. Lepszy sen to ogólnie lepsze życie. To fundament zdrowia i dobrostanu. Od jednego z moich pacjentów usłyszałem: „Dzięki panu znowu śpię, a to odmieniło całe moje życie”.

Dziś pracuję przede wszystkim na UCSF, gdzie w ramach badań klinicznych staram się ustalić, dlaczego sen ma tak zasadniczy wpływ na nasze zdrowie. Jestem członkiem zespołu klinicystów kliniki bezsenności UCSF, w której stosujemy kognitywno-behawioralną terapię bezsenności. Czerpiąc z empirycznego doświadczenia terapeutów, staramy się trwale przywrócić

---

3 Aric A. Prather *et al.*, *Behaviorally Assessed Sleep and Susceptibility to the Common Cold*, „Sleep” 38, no. 9 (1 września 2015), s. 1353–59, doi.org/10.5665/sleep.4968.

naszym pacjentom zdolność wysypiania się. Otoczyliśmy już opieką setki pacjentów, którzy mieli kłopot z nocnym wypoczynkiem (historie niektórych z nich przytaczam w kolejnych rozdziałach). Ich doświadczenia tylko wzmacniają we mnie zainteresowanie tą dziedziną badań. Choć każdy przypadek jest inny i wymaga innego podejścia, to dostrzegam w mojej pracy pewne wątki wspólne. W większości sytuacji problemy ze snem można powiązać z zachowaniami czy decyzjami, które w krótkim okresie wydają się całkowicie racjonalne, ale w dłuższej perspektywie zaburzają naturalne mechanizmy odpoczynku.

Świetnie to widać na przykładzie Marka, u którego problemy ze snem pojawiły się w momencie stwierdzenia u jego syna zaburzeń ze spektrum autyzmu. W trudnym – dla niego i jego żony – okresie osvajania się z diagnozą i organizowania wsparcia dla dziecka Mark nie potrafił się odprężyć i przestał się wysypiać. Zaczął wcześniej kłaść się do łóżka, ale tylko przewracał się z boku na bok. Ponieważ długo nie mógł zasnąć, rano ciężko mu się wstawało, zdarzało się też, że przysypiał w ciągu dnia, bo przy każdej nadarzającej się okazji opuszczał na chwilę powieki. W ten sposób tylko utrudniał sobie zaśnięcie wieczorem... Dzień całkowicie mu się zdeorganizował, a organizm nie wiedział już, kiedy powinien czuwać, a kiedy może odpoczywać. Mark doświadczał narastającego niepokoju, bo teraz na stres – wynikający z troski o syna i konieczności zapewnienia mu możliwie najlepszej opieki – nałożyło się jeszcze chroniczne niewyspanie i ciągle rozmyślanie o tym, że nie będzie mu dane wypocząć.

Kto kiedykolwiek denerwował się przed bardzo ważnym egzaminem, kto przeżywał rozpad związku albo chorobę bliskiej osoby, ten zapewne dobrze wie, że człowiek zestresowany zbyt dobrze się nie wysypia. Kto zaś kiedykolwiek zarwał noc – czy to po to, aby towarzyszyć dziecku, czy po to, aby się wyrobić z terminem, czy przez koszmary albo lęki – ten zdaje sobie sprawę, że po nieprzespanej nocy człowiek jest przez cały czas wyjątkowo drażliwy i nawet najmniejsze problemy urastają w jego oczach do rangi gigantycznych. Wniosek z tego taki, że sen, nastrój i poziom stresu przeżywanego w ciągu dnia wzajemnie na siebie oddziałują. Poprzez oddziaływanie na jeden z tych czynników można wpływać także na pozostałe. Dbając o dobry sen, zapewniamy sobie lepsze szanse na dobre samopoczucie w ciągu dnia, powiększamy też zasoby emocjonalne, z których potem możemy czerpać w niesprzyjających okolicznościach. Im lepiej zaś czujemy się w ciągu dnia i im większymi zasobami emocjonalnymi dysponujemy, tym łatwiej nam potem zasnąć.

Problemy ze snem nie zawsze jednak wiążą się ze stresem czy zmartwieniami. Czasami wynikają z innych czynników natury fizycznej bądź psychicznej. Kiedyś mieliśmy w klinice pacjentkę, która nie mogła spać z powodu przewlekłego bólu pleców. Ból co rusz ją budził, a ponieważ się nie wysypiała, plecy dokuczały jej potem nawet bardziej. Trzeba bowiem wiedzieć, że niewyspanie obniża próg bólu<sup>4</sup>. Sen nie ukoji bólu całkowi-

---

4 Adam J. Krause *et al.*, *The Pain of Sleep Loss: A Brain Characterization in Humans*, „Journal of Neuroscience: An Official Journal of the Society for Neuroscience” 39, no. 12 (20 marca 2019), s. 2291–2300, doi.org/10.1523/JNEUROSCI.2408-18.2018.

cie, ale może obniżać jego nasilenie. Człowiek wyspany lepiej sobie radzi – fizycznie i psychicznie – z bólem, a to utwierdza go w przeświadczeniu, że ma szansę wyzdrowieć. W przypadku tej konkretnej pacjentki chodziło nie tylko o to, żeby wypoczywała, ale także o to, żeby jej ciało miało możliwość się zregenerować. Dla jej zdrowia psychicznego ważne było to, aby nie straciła energii i optymizmu. Świat niewyspanego człowieka wydaje się gorszy i źle się przedstawia, ponieważ człowiekowi niewyspanemu brakuje zasobów tak poznawczych, jak i emocjonalnych – przez co wszystko postrzega w czarnych barwach. Nawet lekki bodziec stresowy może go zupełnie wytrącić z równowagi.

Sen to często ostatni punkt na naszej liście rzeczy do zrobienia, a tak naprawdę powinien być pierwszy! To „niezbędny składnik odżywczy”. Wszyscy go potrzebujemy, aby cieszyć się długim życiem, zdrowiem i energią. Nie wszyscy jednak mamy do tego zasobu taki sam dostęp.

## **Nierówny dostęp do snu**

Czasem sen ma związek z czymś więcej niż tylko z ciałem. W grę mogą wchodzić czynniki społeczne czy ekonomiczne, a także systemowe, związane ze środowiskiem czy życiem społeczności. Angel, matka dwojga małych dzieci, już podczas pierwszej rozmowy poskarżyła się, że mieszka w niebezpiecznej okolicy i niedawno w pobliżu jej domu doszło do strzelaniny (a takie rzeczy zdarzają się ostatnio coraz częściej). To spowodowało, że zamiast

spać, przez całą noc czuwa nad dziećmi. Jej bezsenność wzięła się z silnej potrzeby otoczenia dzieci opieką, szybko jednak przerozdziła się w chroniczny stan czuwania w atmosferze podwyższonego napięcia. W ramach leczenia pracowaliśmy nad hamowaniem reakcji na zagrożenie, żeby Angel mogła w ogóle wypocząć.

Mamy pełną świadomość, że nie wszyscy przedstawiciele populacji wysypiają się w takim samym stopniu. Śmiało można mówić w tym zakresie o nierównościach. Na przykład przeciętny przedstawiciel społeczności afroamerykańskiej o niskich dochodach sypia krócej i mniej przy tym wypoczywa niż ludzie lepiej sytuowani czy należący do innej grupy etnicznej<sup>5</sup>. Moja praca polega między innymi na tym, że staram się zrozumieć te procesy i czynniki społeczne, które stanowią źródło tego typu nierówności. Choć bowiem rzadko tak się tę kwestię przedstawia, to dostęp do snu to ważny aspekt zagadnienia sprawiedliwości społecznej. Każdy zasługuje na to, żeby się porządnie wyspać w nocy.

Chociaż z pewnością warto działać również w sferze społecznej czy politycznej, a także zajmować się kwestiami zdrowotnymi, to stan naszego wyspania w dużej mierze zależy również od czynników indywidualnych czy osobistych. Niezależnie zaś od tego, kto na ile musi się postarać, żeby się dobrze wyspać, dobra wiadomość jest taka, że *wszyscy zostaliśmy stworzeni do spania*. Organizm człowieka – nawet tego, który na

---

5 Chandra L. Jackson, Susan Redline, Karen M. Emmons, *Sleep as a Potential Fundamental Contributor to Disparities in Cardiovascular Health*, „Annual Review of Public Health” 36 (18 marca 2015), s. 417–40, doi.org/10.1146/annurev-publhealth-031914-122838.

co dzień funkcjonuje w skrajnie niesprzyjających warunkach – potrafi spać. W tej książce podejmiemy trud usunięcia wszelkich przeszkód, które zaburzają mu korzystanie z tych naturalnych umiejętności – abyś ty mógł zostać na nowo „mistrzem spania”.

Ta książka nikomu nie zastąpi terapii, nie należy jej też czytać jako programu zdrowia publicznego. (Pod koniec zamieszczam listę dodatkowych materiałów, do których warto się odwołać, żeby stwierdzić, iż wskazana może być konsultacja z lekarzem lub że warto skorzystać z pewnych opcji leczenia). Powstała po to, aby przedstawić koncepcję, na której opiera się funkcjonowanie naszej kliniki snu oraz innych podobnych ośrodków z całego świata. Ta idea zakłada, że aby się lepiej wysypiać, należy odwołać się do naturalnych zdolności organizmu. W tym zaś celu należy się uwolnić od zachowań, które utrudniają wysypianie się, a wzmacniać te sprzyjające naturalnym rytmom.

## **Zostań ekspertem od własnego snu. Uwolnij własny potencjał w dziedzinie spania**

Sen to jednocześnie zjawisko uniwersalne i kwestia bardzo osobista. Pewne jego aspekty mają jednak wymiar podstawowy dla nas wszystkich i nimi właśnie się tu zajmiemy, bo oczywiście nie ma jednego modelu, który sprawdziłby się w każdym przypadku. Cała sztuka polega na tym, aby w obrębie tych podstawowych praktyk – opisywanych w tej książce dzień po dniu – szukać rozwiązań, które będą najlepsze w indywidualnym przypadku.

## Masz problemy z zasypianiem? Budzisz się w nocy lub czujesz zmęczenie zaraz po przebudzeniu?

*Recepta na sen* to książka, która oferuje skuteczne, naukowo sprawdzone metody na poprawę jakości snu.

W środku znajdziesz siedmiodniowy plan oparty na prostych mikronawykach, które pozwolą ci:

- zbudować zdrową rutynę snu dopasowaną do twojego naturalnego rytmu
- zrozumieć mechanizmy takie jak presja snu i „zeitgeberzy” – sygnały regulujące proces zasypiania i budzenia się
- zwiększyć efektywność snu, by każdy moment odpoczynku przynosił maksymalną regenerację.

Dr Aric Prather to światowej klasy ekspert w dziedzinie medycyny snu i psycholog, którego metody oparte na badaniach i praktyce klinicznej pomogły tysiącom pacjentów odzyskać zdrowy sen – w tym liderom biznesu, sportowcom i osobom z przewlekłą bezsennością.

### *Recepta na sen* pozwoli ci wprowadzić realne zmiany bez radykalnych wyrzeczeń

*Zawsze kiedy biorę do ręki książkę, która ma mi w czymś pomóc, szukam informacji, kim jest autor. W tym wypadku Aric Prather jest badaczem snu (przeprowadził w tym obszarze ważne eksperymenty), co pokazuje, że wie, o czym mówi. Ale jest też praktykiem – pomaga osobom z bezsennością, a to podpowiada mi, że rzeczywiście rozumie, co działa, a co nie. Dlatego, podobnie jak uznani eksperci snu z USA, rekomenduję tę pozycję.*

— **MATEUSZ MAJCHRZAK**

certyfikowany terapeuta poznawczo-behawioralny  
specjalizujący się w terapii bezsenności, występuje w wielu  
podcastach oraz mediach jako ekspert snu

Cena 54,90 zł

ISBN 978-83-8231-436-6



9 788382 314366

Książka dostępna także jako **e-book**.

**mtbiznes.pl**

L25000