

Aric A. Prather, PhD



RECEPT NA SPÁNOK

7 dní k najlepšiemu
spánku vášho života

Pochvalné vyjadrenia

„Doktor Aric Prather nielenže má obrovské vedomosti a je skutočne brilantný, ale dokáže podrobné vedecké koncepty rozkúskovať tak, aby boli stráviteľné pre všetkých. Táto kniha poskytuje jednoduchý a zároveň nanajvýš účinný návod, ako spať.“

— Dr. Matthew Walker, autor bestsellera The New York Times *Prečo spíme* a riaditeľ Centra pre vedu o ľudskom spánku na Kalifornskej univerzite v Berkeley

„Jednoduchý a osviežujúci recept je užitočným sprievodcom na zlepšenie spánku. Aric Prather je medzinárodne uznávanou vedeckou autoritou v oblasti zdravia spánku a jeho rady už za týždeň pomôžu takmer každému spať pokojnejšie.“

— Dr. Michael Grandner, riaditeľ Programu výskumu spánku a zdravia na Lekárskej fakulte Arizonskej univerzity

„*Recept na spánok* je praktický sprievodca na zlepšenie spánku a skvalitnenie života. Prather ponúka súbor transformatívnych a uskutočniteľných zmien spánkových návykov, vďaka ktorým môžete byť zdravší, šťastnejší a produktívnejší.“

— Tom Boyce, MD, autor knihy *Orchidea a púpava (The Orchid and the Dandelion)*

„Táto kniha mení pravidlá hry. Je to originálny a účinný pohľad na to, ako spíme a prečo sa mnohým z nás nedarí dobre spať. Je povinnou výbavou pre každého, kto chce zlepšiť svoj bdely život tým, že napraví ten spánkový.“

— Dr. Sara Mednick, autorka kníh *Sila spánku a Zdriemni si! Zmeň svoj život. (Take a Nap! Change Your Life.)*

„Prostredníctvom série siedmich praktických krokov nás Dr. Prather vedie k tomu, aby sme sa znovu naučili to, čo naše telo a mozog už vedia: môžeme využiť svoje dobrovoľné, bdelé správanie na ovplyvnenie nevyhnutného regeneračného procesu spánku.“

— Dr. Daniel Buysse, riaditeľ Centra pre spánok a cirkadiánnu vedu pri Lekárskej fakulte Pittsburskej univerzity

Aric A. Prather, PhD

RECEPT NA SPÁNOK

7 dní k najlepšiemu
spánku vášho života



eastone BOOKS

THE SLEEP PRESCRIPTION

Copyright © 2022 by Aric A. Prather

All rights reserved.

Slovak edition © 2024 by Eastone Group, a.s.

Z anglického originálu *The Sleep Prescription* vydaného vydavateľstvom

Penguin Random House preložila Alica Činčárová.

V roku 2024 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

www.eastonebooks.com

Translation © 2024 Mgr. Alica Činčárová

Jazykové úpravy: Mgr. Ivana Fábryová

Layout: Studio Eastone

Tlač: Finidr, s.r.o.

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia ukážok pre účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováaná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8109-470-5

*Túto knihu venujem svojej manželke Michelle
a svojim dvom chlapcom Spencerovi a Jacksonovi.
Možno mi občas nedávate spať, ale zároveň mi
dodávate sebavedomie snívať.*

Obsah

Úvod: Ste stvorení pre spánok	IX
Kým začneme	XXI
1. deň: Nastavte si svoje vnútorné hodiny	1
2. deň: Uberte plyn	19
3. deň: Načerpajte energiu – ale správnym spôsobom	39
4. deň: Robiť si starosti v pravý čas	53
5. deň: Nie ste počítač, nemôžete sa jednoducho vypnúť	73
6. deň: Preškoľte svoj mozog	99
7. deň: Zostaňte dlho hore	115
Záver: Obnovenie vášho receptu	142
Podakovanie	150
Príloha č. 1: Ďalšie zdroje	152
Príloha č. 2: Váš spánkový denník	154
Poznámky	158
O autorovi	166

ÚVOD

STE STVORENÍ PRE SPÁNOK

PRED NIEKOĽKÝMI ROKMI, TESNE PO NARODENÍ MÔJHO mladšieho syna, som strávil dlhú noc, keď som ho držal v náručí a on mi spal na hrudi. Mal len pár týždňov, bol ešte taký malý, že sa mi zmestil do dvoch dlaní. Ako každý nový rodič v takejto situácii, aj ja som bol vyčerpaný – oči ma pálili a ledva som ich udržal otvorené. On medzitým hlboko spal a ja som v uchu počul jeho pokojný, rytmický detský dych. Vedel som však, že v momente, keď sa ho pokúsim pomaly (mučivo pomaly!) položiť, prebudí sa a začne krikom protestovať. Tak som s vynaložením všetkých síl bdel a ešte chvíľu ho podržal. Ako vedec skúmajúci spánok som vedel, čo to preňho a pre jeho malý vyvíjajúci sa mozog znamená – usporiadanie a upevňovanie spomienok, budovanie nových nervových synapsií, odplavovanie vedľajších produktov denných mozgových procesov očistným výplachom mozgovomiechového moku, zníženie krvného tlaku, aby sa uvoľnil jeho malý nervový systém, uvoľňovanie ľudského rastového hormónu do celého tela, ktorý podporuje hojenie, regeneráciu a rast.

Nebola to prvá noc, ktorú som strávil držaním dieťaťa na rukách v ranných hodinách, keď som chcel spať, a nebola ani posledná. V tú noc som však veľa premýšľal o tom, koľko námahy si niekedy spánok žiada. V našej spánkovej klinike na Kalifornskej univerzite v San Franciscu (UCSF) máme (aspoň obrazne) mnoho ľudí, ktorí potrebujú

pomôcť so spánkom. Pre mnohých je spánok zložitý a nepolapiteľný – je skôr zdrojom stresu a úzkosti než relaxácie a obnovy. Pre niektorých je to ako „zručnosť“, ktorú nikdy neovládali, lebo celoživotne trpia „zlým spánkom“. Pre iných je to zručnosť, ktorá náhle zmizla bez vysvetlenia – kam sa podela?

Rovnako ako jesť, piť a dýchať, aj spať potrebujeme preto, aby sme prežili. Ak by sme prestali spať, zomreli by sme. Iste, chvíľu by to trvalo, ale spánok je rovnako dôležitý a život podporujúci proces ako ostatné veci – napríklad jedlo, voda a kyslík. Nakoniec sa bez neho naše telo začne vypínať. Prečo je teda niečo, čo by malo byť také prirodzené, inštinktívne a automatické, také ťažké?

Živím sa štúdiom spánku a hneď na úvod vám poviem, že spánku zvyčajne stojí v ceste jedna zásadná vec: *vy*.

Nemyslím tým len vás. Myslím nás všetkých. V tom, ako si dokážeme prekážať v spánku, sme fakt dobrí. Hoci to nerobíme naschvál. Na spánkovej klinike spolu s mojimi kolegami ročne ošetríme stovky pacientov, ktorí majú problém dosiahnuť dobrý spánok. Kým k nám prídu, vyskúšali už všetko. Urobili bežné opatrenia týkajúce sa spánkovej hygieny, napríklad to, aby ich priestor na spanie bol pokojný, tmavý a chladný. Vyskúšali lieky. Často im ich odporúčali lekári alebo terapeuti. Pre mnohých sa spánok stal takým ťažkým bremenom, že im v ňom bráni úzkosť z toho, či budú môcť dnes spať – ironické, áno, ale zároveň veľmi silný a ťažko prelomiteľný antispankový cyklus.

Veľká časť nášho problému spočíva v tom, že nežijeme vo svete, ktorý je nastavený tak, aby sme mohli dobre spať. Pre mnohých je spánok na poslednom mieste. Je toľko iných tlakov a priorít. Počas dňa sa snažíme a robíme tie najlepšie rozhodnutia, aké dokážeme: aby sme splnili svoje pracovné povinnosti. Aby sme dosiahli úspech. Aby sme zaplatili účty. Aby sme podporili svoje deti a partnerov... Avšak mnohé z týchto rozhodnutí – ktoré v danom momente dávajú zmysel – nás na konci dňa dobehnú. Pre tieto zdanlivo malé

rozhodnutia skončíme s narušeným cirkadiánnym rytmom alebo s nedostatočným homeostatickým spánkom. Zatvárame oči a celým našim systémom prenikajú stimulanty ako kofeín, pretože sme si neuviedomili pôsobenie povzbudzujúceho účinku poslednej šálky čaju, limonády alebo kávy. Sabotujeme svoj hlboký, regeneračný spánok v zóne pomalých vln, ktorý potrebujeme na vyčistenie metabolického odpadu z mozgu po dlhom dni. Naše pohodlné postele sa prekvapivo stávajú skôr spúšťačom bdelosti ako ospalosti, čo je problém, ktorý sa prehľbuje tým viac, čím dlhšie bojujeme so spánkom bez toho, aby sme vedeli, ako prelomiť „podmienené vzrušenie“, ktoré sme si vybuodovali vo svojom mozgu a tele.

Spánok nie je ani tak niečo, *čo robíme*, ako skôr niečo, *čo sa nám deje*. Súvisí to s tým, aby sme sa uvoľnili, neprekážali si na svojej ceste a naučili svoje telo rozpoznávať signály v noci a počas dňa, ktoré mu hovoria, čo a kedy má robiť. Rozhodnutia, ktoré robíte a ktoré formujú váš spánok, sa nezačínajú, keď si večer ľahnete. Začínajú sa v okamihu, keď ráno otvoríte oči.

Väčšine ľudí, ktorí majú problémy so spánkom, netreba hovoriť, aký naliehavý je spánok pre ich zdravie – oni to už vedia. Potrebujú len jednoduchý postup, ako žiť vo dne tak, aby sa v noci mohli skvele vyspať.

Spánok: lepidlo, ktoré drží váš život pohromade

Väčšina z nás sa nikdy nezamýšľala nad tým, ako funguje spánok, kým neprestane fungovať. O spánku som veľa nerozmýšľal (okrem toho, že by som ho mohol využívať viac), kým som na postgraduálnej škole, kde som sa vzdelával ako klinický psychológ zdravia, študoval, ako psychologické a behaviorálne faktory, ako sú stres a spánok, ovplyvňujú imunitný systém. Pôvodne sa moja práca zameriavala na identifikáciu faktorov, ktoré predpovedajú, ako ľudia reagujú na vakcíny.

Očkovanie má rozhodujúci význam pri prevencii ochorení, a hoci je vcelku účinné, nie všetci dosiahneme pri tej istej vakcíne rovnakú úroveň ochrany. Chcel som pochopiť, ako veci, ako sú nálada, stres, spánok a iné faktory, ovplyvňujú imunitnú reakciu ľudí, v tomto prípade na očkovanie proti hepatitíde B. Čím viac som sa venoval výskumu, tým viac mi bola jedna vec jasná: nedostatočný spánok ovplyvnil reakciu ľudí na očkovanie. Ľudia, ktorí menej spali, mali menej protilátok, ktoré by ich chránili pred hepatitídou B.¹

Odvtedy sme zistili, že to isté platí aj u ľudí, ktorí dostanú vakcínu proti chrípke.² Ešte prekvapujúcejšie je, že keď sme ľudí priviedli do laboratória a vstrekli im do nosa živý vírus spôsobujúci prechladnutie, u ľudí, ktorí zvyčajne spia menej ako šesť hodín denne, bola pravdepodobnosť rozvinutia nachladnutia štyrikrát vyššia ako u tých, ktorí zvyčajne spia viac ako sedem hodín denne.³ Všetci účastníci štúdie boli vystavení úplne rovnakej dávke vírusu, ale ich imunitné reakcie boli veľmi rozdielne. Spánok bol faktorom, ktorý nejakým spôsobom poskytoval silnú úroveň ochrany.

Mnohé veci v našom živote a v našom zdraví nemôžeme ovplyvniť. Spánok je však jednou z oblastí, v ktorej môžeme niekoľkými konkrétnymi krokmi dosiahnuť obrovskú zmenu. Ukazuje sa, že zlepšenie spánku môže viesť k zlepšeniu mnohých ďalších aspektov nášho života vrátane toho, ako sa cítime, čo jeme, ako sa učíme a ako reagujeme na ostatných počas dňa, čo sú veci, ktoré je pre nás často ťažšie zmeniť vlastnými silami. Keď lepšie spíme, cítime sa lepšie, sme kreatívnejší a angažovanejší, máme viac energie na cvičenie a máme väčšiu tendenciu dávať si na tanier zdravé jedlá a farebné ovocie a zeleninu. Keď lepšie spíte, zlepšuje sa celý váš život, čím sa vytvára základ zdravia a pohody. Ako mi povedal jeden bývalý pacient: „Vrátili ste mi spánok a to zmenilo môj život.“

Dnes trávim väčšinu času na UCSF, kde sa venujem klinickému výskumu, aby som lepšie pochopil, ako a prečo je spánok taký

dôležitý pre zdravie. Mám tú česť pracovať ako lekár na našej klinike UCSF pre liečbu nespavosti, kde vykonávame kognitívno-behaviorálnu terapiu nespavosti (CBTI), ktorá zahŕňa súbor empiricky overených postupov na podporu dlhodobého regeneračného spánku. Liečil som stovky ľudí, ktorí zúfalo túžili po dobrom spánku – niekoľko ich príbehov sa objavuje v tejto knihe –, a moje očarenie spánkom sa len upevnilo. Aj keď sú špecifická spánková výzva a liečba každého človeka jedinečné, mojou prácou sa tiahnu ako hlavná téma. U väčšiny z nás, ktorí majú problémy so spánkom, možno príčiny problému zvyčajne nájsť v správaní a rozhodnutiach, ktoré majú z krátkodobého hľadiska zmysel, ale nakoniec podkopávajú prirodzené fungovanie spánku.

Skvelým príkladom je Mark. Keď jeho synovi diagnostikovali poruchu autistického spektra, náhle sa uňho objavila nespavosť. Počas zdrvivého obdobia, keď sa s manželkou snažili zorientovať v diagnóze a hľadať pomoc pre svojho syna, Mark nedokázal uvoľniť svoju myseľ natoľko, aby mohol spať. Začal chodiť spať skôr, snažil sa poskytnúť si čo najlepšiu príležitosť na spánok, ale len ležal a prehadzoval sa. Po zlej noci vyspával ráno do neskorých hodín alebo si zdriemol cez deň a snažil sa, aby si čo najviac oddýchol. To mu však len ešte viac sťažovalo zaspávanie v noci. Jeho rozvrh sa stal neusporiadaným, jeho telo bolo zmätené v tom, kedy potrebuje odpocívať alebo kedy bdieť. Aj jeho úzkosť sa zvýšila, pretože teraz okrem akútneho stresu – obáv o syna a dosiahnutie najlepších odborných postupov – bol chronicky nevyspatý a chronicky vystresovaný z toho, že si dostatočne neodpočinie.

Každý, kto sa obáva výzvy, v ktorej ide o veľa, rozpadajúci sa vzťah alebo choroba blízkeho človeka, bude pravdepodobne súhlasiť, že keď ste vystresovaní, nespíte tak dobre. A každý, kto je celú noc hore s dieťaťom alebo doháňa prácu, lebo mu horia termíny, trpí nočnou morou alebo záchvatom úzkosti, vie, že keď sa dobre nevyspíme, sme

počas dňa citlivejší na stres. Malé problémy sa nám zdajú veľké. Ide o to, že náš spánok, nálada a úroveň každodenného stresu sa navzájom ovplyvňujú. Zameranie sa na jednu časť cyklu automaticky pomáha zvyšným dvom. Ak teda zlepšíme svoj spánok, máme väčšiu šancu, že sa budeme cítiť lepšie a budeme mať dostatok prostriedkov na zvládnutie každodenných problémov. A čím lepšie sa cítime a čím viac zdrojov na zvládanie máme počas dňa, tým lepšie dokážeme zaspáť.

Spánku však nebránia len stres alebo obavy. Niekedy spánok súvisí aj s inými telesnými alebo duševnými poruchami. Keď sa na našej klinike začala liečiť jedna pacientka, jej chronická bolesť chrbta jej nedovoľovala v noci spať. Bolesť jej úplne bránila v spánku, no roztrieštený a prerušovaný spánok jej bolesť ešte zhoršoval. Keď menej spíme, znižuje sa náš prah bolesti.⁴ Spánok nemôže vymazať bolesť úplne, ale môže znížiť jej intenzitu. A lepší odpočinok zlepšuje naše fyzické a duševné zdroje na zvládanie bolesti, čo nám dáva väčšiu dôveru v našu schopnosť uzdraviť sa. Pre túto pacientku zdravý spánok nebol len o lepšom odpočinku – išlo aj o zlepšenie jej schopnosti liečiť svoje telo a poskytnúť jej dostatok energie a optimizmu, ktoré jej pomôžu udržať si duševné zdravie. Keď nespíme, horšie sa cítime a všetko vnímame negatívnejšie: máme viac negatívnych filtrov a menej kognitívnych a emocionálnych zdrojov. Keď máme nedostatok spánku, dokonca aj tie najnepatrnejšie stresory nás môžu úplne rozhodiť.

Spánok však máme vo svojom zozname úloh často až na poslednom mieste. V skutočnosti by mal byť na prvom mieste. Je to „základná živina“, ktorú všetci potrebujeme pre zdravie, dlhovekosť a vitalitu, a nie všetci k nej máme rovnaký prístup.

„Prístup k spánku“ nie je rovnomerne rozdelený

Niekedy spánok súvisí aj s inými vecami než len s našim telom – vplyvajú na nás sociálne a ekonomické faktory a iné systémové problémy

v našom prostredí a komunitách. Angel, matka dvoch malých detí, počas prijímacieho rozhovoru prezradila, že žije v nebezpečnej štvrti. V blízkosti jej domu sa nedávno strieľalo, čo sa stávalo čoraz častejšie. Začala zostávať hore celú noc, aby dohliadala na svoje deti, kým spia. Jej nespavosť, ktorá sa zrodila zo silnej potreby a túžby chrániť svoje deti, prerástla do chronickej zvýšenej ostražitosti. Jej liečebný plán zahŕňal zníženie jej nadmernej reakcie na hrozbu, aby mohla využiť výhody regeneračného spánku.

Dnes už vieme, že dostatočný a regeneračný spánok nie je v populácii rovnomerne rozdelený – v spánku existujú jasné nerovnosti. Napríklad Afroameričania a osoby s nízkymi príjmami uvádzajú v priemere kratší a menej regeneračný spánok ako ľudia z iných rasových skupín a vyšších sociálno-ekonomických skupín.⁵ Veľká časť mojej práce teraz zahŕňa snahu pochopiť sociálne procesy a determinanty, ktoré prispievajú k rozdielom v spánku v populácii. Aj keď sa to takto vníma len zriedka, spánok je dôležitou otázkou sociálnej spravodlivosti. Každý si zaslúži právo na pokojný spánok.

Hoci sú na riešenie nerovností v oblasti spánku a zdravia potrebné spoločenské a politické zmeny, pre mnohých je schopnosť zdravého spánku osobná a spočíva v každom z nás. Bez ohľadu na to, aký veľký boj ste so spánkom zvädzali, začnime dobrou správou: *ste stvorení na spánok*. V pozadí všetkých antispánkových faktorov, s ktorými pravdepodobne bojujete, vaše telo vie, ako na to. V tejto knihe sa pokúsime odstrániť tieto prekážky, aby sa rozpamätalo ako – a aby ste mohli získať späť svoj zmysel pre „majstrovstvo spánku“.

Kniha, ktorú držíte v ruke, nenahrádza lekársku starostlivosť ani neslúži ako program verejného zdravia. (Na konci knihy sú ďalšie zdroje, ktoré vám pomôžu určiť, či sa chcete poradiť so svojím lekárom, a tiež vás nasmerujú na možnosti liečby a ďalšie kroky.) Táto kniha sa riadi inovatívnou premisou našej kliniky pre liečbu nespavosti a mnohých ďalších spánkových centier na celom svete: lepší

spánok spočíva vo využívaní toho, čo telo už vie robiť, v oslobodení sa od správania, ktoré nepriaznivo ovplyvňuje spánok, a v posilnení správania, ktoré nám obnovuje prirodzený spánkový rytmus.

Staňte sa spánkovým bádateľom a odhaľte tajomstvo vlastného spánku

Spánok je univerzálny a zároveň jedinečne osobný. Existuje niekoľko základných vecí, ktoré sa týkajú spánku každého z nás, a, samozrejme, budeme sa tu venovať týmto konštantám. Neexistuje však jediný, všetko zahŕňajúci model, ktorý by fungoval pre každého. Kľúčom k úspechu je nájsť v rámci týchto základných postupov, ktoré si prejdeme deň po dni, konkrétne parametre, ktoré najlepšie vyhovujú *práve vám*.

Mnohí z nás trpia, pretože sa snažia dosiahnuť taký model spánku, ktorý pre nich nefunguje. Svoje spánkové návyky prispôbujeme pracovným alebo iným požiadavkám. Nevenujeme pozornosť alebo si dokonca nevšímame jedinečné prirodzené signály a rytmus spánku svojho tela. Niektorí z nás majú nerealistické očakávania, ako má vyzerať dobrý spánok. Zameriavame sa na jednu konkrétnu úžasnú noc. Tú, počas ktorej sme zaspali a na druhý deň ráno sme sa zobudili v tej istej polohe a cítili sme sa fantasticky. Bola to naozaj výnimočná noc, ale určite nie meradlo na hodnotenie všetkých našich budúcich nocí. Všetci potrebujeme jedlo a kyslík, ale to neznamená, že jeme a dýchame rovnako. Nebudem vám hovoriť, v akom čase máte ísť spať alebo v akom čase sa máte zobudiť, dokonca ani to, koľko hodín presne máte spať (aj keď vám budem dôrazne odporúčať návrhy založené na tom, čo vieme, že *priemerný* človek potrebuje). Pomôžem vám nájsť *vaše* prirodzené rytmy a využiť ich na to, aby ste lepšie spali.

Vašou úlohou na tento týždeň, ak sa ju rozhodnete prijať, je stať sa svojím vlastným vedcom v oblasti spánku. Informácie v tejto knihe

sú všeobecne použiteľné – sú to najpodstatnejšie základné nástroje na spanie, ktoré potrebuje mať každý. Pokiaľ však ide o spánok, každý z nás trpí *rôznymi* problémami. Preto keď ľudia vyhľadávajú liečbu spánku, je individualizovaná. Jednou z prvých vecí, o ktorých budeme v tejto knihe hovoriť, je teda to, ako si viesť spánkový denník, jednoduchý nástroj na sledovanie vášho spánkového režimu počas nasledujúcich siedmich dní, aby sme na základe *vašich* údajov mohli nájsť riešenia.

Niektoré z techník, ktoré si tento týždeň vyskúšame, sa vám budú páčiť, iné sa vám môžu zdať (aspoň na prvý pohľad) menej účinné. To sa dá očakávať. Uvedomte si však aj to, že podobne ako väčšina zmien v správaní, niektoré výhody sa neobjavia zo dňa na deň a ich zvládnutie si môže vyžadovať trochu cviku. Každý jednotlivý postup je jedným krokom k lepšiemu spánku. Majú však tendenciu lepšie fungovať spoločne. Rád o tom premýšľam ako o „recepte“ na spánok. Je tu určitý priestor na zámeny, ale ak vynecháte kľúčovú zložku, pravdepodobne to nebude fungovať. Podobne ako pri pečení, aj pri chémii platí, že najlepšie funguje, keď sa držíte receptu a zahrniete doň všetky ingrediencie. Ak tieto stratégie naozaj vyskúšate a budete si zaznamenávať výsledky pomocou spánkového denníka, začnete ešte rýchlejšie zisťovať, čo vám vyhovuje. Získate z toho to, čo do toho vložíte. Môžete byť konzumentom alebo spolupracovníkom – a ja dúfam, že si vyberiete to druhé!

Spánok je úžasný liek. Je taký účinný, že dokáže pomôcť s mnohými neduhmi, ktoré nás trápia. Pravdepodobne už viete, že spánok je pre vás prospešný a že je príjemné si ho dopriať. No veda nám ukazuje, aká je to pravda. Dobrý spánok posilňuje imunitný systém.⁶ Reguluje metabolizmus.⁷ Vďaka nemu ste šťastnejší. Urobí z vás lepšieho, empatickejšieho partnera a trpezlivejšieho rodiča.⁸ Môže zlepšiť vašu produktivitu a kreativitu v práci a zvýšiť vašu energiu, aby ste mohli počas týždňa absolvovať nejaký ten tréning navyše (alebo prvý!).⁹

Bystrí myseľ a dokáže skutočne vyčistiť mozog od toxínov, ktoré sa v ňom časom nahromadili, a to vrátane tých, o ktorých sa predpokladá, že zohrávajú úlohu pri neurodegeneratívnych ochoreniach – preto niekedy nazývam spánok „umývačkou riadu mozgu“. ¹⁰ Avšak rovnako ako v umývačke riadu, musí prebehnúť celý cyklus. A ako som už povedal, najväčšou prekážkou dobrého spánku sme často my sami – naše správanie počas dňa a mylné názory na to, ako spať, ktoré stoja v ceste prirodzenému regeneračnému procesu, ktorý chce naše telo tak veľmi vykonávať.

Základom je, že spánok je prirodzený, ale nie vždy ľahko dosiahnuteľný. Ako ľudská bytosť ste biologicky stavaní na spánok. Prekážky sú však skutočné. Digitálne rozptýlenia, stres, prostredie, v ktorom žijete a spíte, a dokonca aj väčšie systémové problémy, ako sú rasa a spoločenská trieda, vyvíjajú tlak na našu biológiu... a tie sa premietajú do spánku. Mnohí z nás vyrastali v kultúre, ktorá spánok znehodnocuje: isto ste počuli niekedy výrok „Môžeš spať, keď si mŕtvy“. Všetci máme zodpovednosť, veľké ciele, sme pod tlakom. Ste tu na tejto planéte s určitým cieľom. Nemôžete však robiť nič z toho, čo naozaj chcete, ak nemôžete spať.

Každý z nás má svoje jedinečné výzvy. Možno je vašou výzvou prísť na to, ako uprednostniť spánok, keď do vášho života zasahuje zvyšok povinností. Alebo ho možno uprednostňujete a stále s tým bojujete. Možno váš spánok nie je až taký zlý, ale ste optimalizátor, hacker, ktorý chce maximalizovať obnovu, ktorú môžete každý deň získať. Pre vás všetkých mám odkaz: táto kniha je určená práve vám! Bez ohľadu na váš východiskový bod, stratégie, ktoré vám počas nasledujúcich siedmich dní predstavím, sú osvedčené nástroje, o ktorých vieme, že zlepšujú spánok, a tým aj pohodu a radosť.

Počas nasledujúceho týždňa sa teda budeme venovať jednému malému zlozvyku denne. Každá jeho náprava vám ukáže, ako odstrániť najčastejšie prekážky v spánku a namiesto toho si vytvoriť

silné spojenie so spánkovými signálmi, ktoré sú pre vás jedinečné a ktoré vám pomôžu ľahnúť si a nechať pôsobiť spánok. Táto kniha vás naučí, ako prestať byť prekážkou, aby vaše telo mohlo robiť to, na čo bolo stvorené: *spať*.

KÝM ZAČNEME

Posvietme si na základné veci

Na účely nášho spoločného týždňa budem predpokladať, že už viete o základnej „spánkovej hygiene“ – ak držíte v rukách túto knihu, pravdepodobne ste už vyskúšali základné veci, ktoré sú k dispozícii. V tejto knihe nebudeme tráviť veľa času tým, že by ste mali mať v izbe tmu a telefón ďaleko od tela. Namiesto toho pôjdeme hlbšie: k „spánkovým tlakovým bodom“ vo vašej biológii a vo vašom živote a k tomu, ako ich zapojiť, aby ste svoj spánok posunuli správnym smerom.

Napriek tomu treba poznamenať, že o hygiene spánku sa nehovorí bezdôvodne: táto vec je dôležitá. Počas nasledujúcich siedmich dní môžete robiť všetko, čo navrhujem, a aj tak sa sabotovať tým, že nebudete praktizovať veci na základnej úrovni. Takže ak ste odborník na spánkovú hygienu, tento zoznam vám môže poslúžiť ako osvieženie pamäti a dvojité kontrola, aby ste zachytili všetky osvedčené postupy spánku, ktoré ste vynechali (stáva sa to). Ak ste nováčik v myšlienke spánkovej hygieny, toto bude váš rýchlokurz a naštartuje vás správnym smerom.

Kontrolný zoznam podmienok pre dobrý spánok

- ❑ **Je vo vašej izbe tma?** Svetlá, vrátane modrého spektra svetla z obrazoviek tabletov a počítačov, televízorov a telefónov, môžu narušiť produkciu dôležitých chemických látok v mozgu, ktoré vyvolávajú spánok. Riešenie: použite zatemňovacie závesy alebo príjemnú masku na oči. Obmedzte vystavenie sa obrazovkám niekoľko hodín pred spaním (viac o tom neskôr) alebo vyskúšajte filter modrého svetla na svojom zariadení.

- ❑ **Je vaša izba chladná?** Jednou z vecí, ktoré sú dôležité, aby ste mohli spať, je pokles vašej telesnej teploty. Je to kľúčová súčasť zaspávania. Ak je to možné, znížte trochu teplotu v priestore na spanie. Zdá sa, že optimálna teplota v miestnosti je 18,3 °C, hoci existuje určité rozpätie na základe vašich vlastných preferencií (obvyklý rozsah je 15,5 °C až 19,5 °C). Riešenie: znížte teplotu (alebo zapnite klimatizáciu) a pridajte si prikrývku. Tma a chlad sú to, o čo vám ide.

- ❑ **Je vaša spálňa bez neporiadku?** Odstráňte pracovný neporiadok a iné veci, ktoré by vo vás mohli vyvolávať úzkosť alebo pocity, že musíte niečo spraviť alebo dokončiť. Toto je situácia „zíde z očí, zíde z mysle“. Riešenie: uložte si notebook na iné miesto. Zbaľte si pracovné dokumenty. Rozloženú hromadu bielizne zastrčte do skrine. Keď sa posadíte na posteli a rozhliadnete sa po svojej izbe, malo by vás to upokojiť, nie aktivovať. V živote je veľa

neporiadku – ak môžete, pokúste sa ho radšej mať v inej miestnosti.

❑ **Máte poruke telefón?** Neodsudzujem – ja zvyčajne áno. Snažím sa však dodržiavať rady svojich kolegov odborníkov na spánok a nespím s ním doslova v ruke. O telefónoch, modrom svetle a o tom, kedy si treba robiť starosti so zariadeniami, ktoré narúšajú váš spánok, budeme hovoriť neskôr, ale zatiaľ len vedzte, že telefón vedľa hlavy v noci nie je vo všeobecnosti pre spánok najlepší, najmä ak máte problém so spánkom. Riešenie: telefón nechajte pred spaním v inej miestnosti. Alebo, ak to nie je možné (mnohí ľudia napríklad nemajú inú možnosť, ako si nastaviť budík), nechajte ho na opačnej strane miestnosti, alebo na blízkej chodbe, či v kúpeľni – jednoducho ho odstráňte z priestoru, kde spíte.

❑ **Poznáte údaje o svojom spánku?** Mnohí z nás používajú nositeľné zariadenia a aplikácie na sledovanie svojho spánku. Živím sa štúdiom spánku, takže si môžete byť istí, že mám plnú skriňu zariadení určených na sledovanie všetkých možných aspektov spánku. Môžu to byť výkonné nástroje na objasnenie správania počas spánku, ale môžu sa tiež rýchlo stať zdrojom zlosti. Často sa stretávam s pacientmi, ktorí sú rozrušení z toho, že ich zariadenie na zápästí, akési spánkové orákulum, zaznamenalo noc s 0 % hlbokým spánkom. Je nepravdepodobné, že zariadenie je presné, ale utrpenie, ktoré spôsobuje, je stopercentne skutočné. Pred niekoľkými rokmi