

MERIJN VAN DE LAAR

SPI ako jaskynný človek

ODHAĽTE TAJOMSTVÁ DOBRÉHO SPÁNKU
A ZBAVTE SA INSOMNIE



MOTÝL

SPI

ako jaskynný
človek

MERIJN VAN DE LAAR

SPI

ako jaskynný
človek



VYDAVATEĽSTVO MOTÝL

How to Sleep Like a Caveman

Copyright © Merijn van de Laar 2025

The sleep diary, page 275 © Kempenhaeghe

Cover design © Zuzana Ondrovičová

Cover illustrations © freepik, stock.adobe/Tartila, astarte7893, valerybrozhinsky

All rights reserved.

Translation © Zuzana Budinská, 2025

Slovak edition © Vydavateľstvo Motýľ, s. r. o., 2025

www.vydavatelstvomotyl.sk

Print: TBB, a. s., Banská Bystrica, Slovakia, BN: 148944/01

ISBN: 978-80-8164-420-7

S láskou spomínam na Aldu a Nou

Obsah

Úvod	11
1. Ako spávali naši predkovia.....	17
Poschodové postele	19
Spite, jedzte, hýbte sa, opakujte.....	23
Dvakrát merajte a raz strihajte.....	29
2. Čo je spánok?	38
Fázy	42
Užívajte si	45
Všade dobre, doma najlepšie	48
Ranné vtáčatá a nočné sovy.....	49
Polnoc	52
Pod tlakom	54
Dobrý tím.....	57
Kvalitný spánok.....	57
To, čo potrebujete.....	64
Nervozita	70
Zub času.....	72
3. Prečo je dôležité spať?	76
Je to smrteľne vážne.....	77

Starajte sa o zdravie	80
Imunita	87
Naberte svaly	89
Liek proti bolesti.....	91
Nezabúdajte na spánok.....	92
Snívajte.....	97
Čo keď z postele vstanete ľavou nohou?	104
4. Bezsené noci	112
Je to osobné	113
Začarovaný kruh.....	118
Reaktivita spánku	122
Psychické zdravie	125
5. Základné podmienky dobrého spánku	128
Kedy ísť spať?	129
Zdriemnuť si cez deň alebo nie?	133
Kto neskoro chodí, sám sebe škodí	136
Úloha svetla.....	138
Spánok podľa ročného obdobia	146
Vhodná teplota	148
Moderné slamené postele.....	150
Spánok s nepriateľom	153
Buďte aktívni	154
Vplyv fáz mesiaca na spánok.....	159
Vplyv jedla na spánok.....	162
6. Spánok ako spoločenský jav	170
Lúboštné vzťahy	172
Spolu v posteli.....	176

Sex a spánok.....	180
Priatelia s výhodami.....	182
Chlpatí spoločníci	185
Prepracujte sa k lepšiemu spánku.....	187
7. Ako si navodiť spánok.....	191
Vplyv kávy na spánok.....	191
Niet dymu bez ohňa.....	194
Vplyv popíjania alkoholu neskoro večer na spánok.....	195
Vplyv marihuany na spánok	197
Vplyv povzbudzujúcich látok na spánok	199
Zhrnutie.....	201
8. Uvoľnite sa!.....	203
Nádych, výdych	204
Vyčistite si hlavu	205
Využite predstavivosť	208
Techniky mindfulness.....	210
9. Dĺžka spánku.....	214
Zázračná tabletka?	217
Iná možnosť	220
Zistite, ako spíte.....	222
Čím kratší, tým (možno) lepší.....	225
Naberte silu	230
10. Nesúlads biologických a „svetských“ hodín a duchovia noci.....	234
Prespať celý deň	236
Oddych	238

Pozor, schod!.....	241
Strašidelné sny	243
Spúšťače parasomnie.....	245
Zbavte sa nočných môt	249
11. Budúcnosť spánku.....	252
Čo hovoria čísla?	253
Influenceri na sociálnych sieťach.....	256
Biely šum a roboty.....	258
12. Dôležitá je rovnováha	262
Ako si zlepšiť spánok za tri týždne	270
Spánkový denník	275
Zoznam pojmov	279
Podakovanie.....	283
Zoznam bibliografických odkazov	285

Úvod

Spánok je záhadný jav. Keď s ním nemáte problémy, zavriete oči a na cestu do výnimočného sveta mimo svojho vedomia sa vydáte, ani sa nenazdáte. Keď s ním však problémy máte, každá noc vám môže pripadať ako akýsi trest, ako boj so sebou samým, počas ktorého vás trápia negatívne myšlienky a pocit bezmocnosti, a pri každom východe slnka vás pohltí strach z nového zdanlivo nekonečného dňa. Ak sa vám nedá spať, je možné, že sa nedokážete sústrediť, mávate výpadky pamäti alebo ste náladoví či stále unavení.

Ako spánkový terapeut som nejaký čas hľadal príčiny nespavosti, teda insomnie. Vtedy ma prekvapilo, ako rozdielne vnímali spánok moji klienti – niektorí ledva prepleťali nohami po siedmich hodinách spania a ďalší spávali päť hodín a boli čerství ako rybičky. Niektorí klienti z druhej spomenutej skupiny si to, že majú problémy so spánkom, ani neuvedomovali. Videli to väčšinou len ich partneri. Zároveň som zistil, že pri výskyte konkrétnych negatívnych prejavov počas dňa a v noci u týchto klientov hral dôležitú úlohu ich pohľad na spánok a vnímanie, prípadne nevnímanie s ním súvisiacich problémov – len som ešte presne nevedel akú.

Na rozsiahlejší výskum s cieľom odhaliť aspoň niektoré z jeho tajomstiev ma motivovalo práve toto zistenie

– zaujímali ma najmä psychologické príčiny problémov so spánkom. Mnohí z klientov opisovali, že sa každú noc boja, že nebudú spať dostatočne dlho, a tento strach v nich vyvoláva pocit bezmocnosti. V tejto súvislosti som si kládol otázku, či tieto prejavy môžu vyvolávať konkrétne osobnostné črty. Sú jednotlivci, u ktorých sa vyskytujú, väčší perfekcionisti alebo podliehajú emóciám a túžbam ľahšie než ostatní? Podliehajú strachu rýchlejšie vo všeobecnosti alebo sú úzkostlivejší než ostatní?

Z tohto výskumu však našťastie vyplynulo, že jednotlivci trpiaci nespavosťou sa od ľudí, ktorí so spánkom problémy nemajú, nijakou konkrétnou vlastnosťou nelíšia. Našťastie píšem preto, lebo toto zistenie ma úprimne potešilo. Ja totiž (aj dlhšie) obdobia, keď nemôžem spávať, zažívam z času na čas už pekných pár rokov. Dôkaz, že nie som divný, ma, pochopiteľne, aspoň trochu upokojil.

Problémy so spánkom sa u mňa prejavili už v ranom veku. Veľa som toho nenaspal už ako bábätko. V dôsledku toho, že som preplakal v podstate celé noci, bola mama stále vyčerpaná. Keď už nevedela, čo robiť, zašla so mnou k rodinnému lekárovi, ktorý odporučil, aby ma na dva dni hospitalizovali na pozorovanie. V nemocnici som spal ukážkovo, no keď si ma rodičia vzali domov, všetko sa vrátilo do starých koľají. Lekári a sestry potom mame poradili, aby ma vždy nechala vyplakať, vraj potom zaspím aj sám. Tento postup konečne zabral a problémy na dlhý čas zmizli. Spomínaná metóda sa nazýva metóda vyplakania (v angl. cry-it-out; pozn. prekl.). Spočíva v tom, že rodičia nechajú dieťa plakať, kým nezaspí samo, pričom jej cieľom je naučiť dieťa upokojiť sa a zaspáť bez zásahu rodiča. Hoci v súčasnosti ju

už mnohí lekári a odborníci neodporúčajú, v mojom prípade bezpochyby zabrala.

V dvadsaťosmičke sa však všetko zase pokašľalo. V tom období som pracoval ako terapeut v spánkovom laboratóriu a hrôzu z toho, čo sa zase bude diať v noci, som mal takmer každý deň. Zaspať mi trvalo celú večnosť, budil som sa každú hodinu, a tak som väčšinu času len sledoval pohybujúce sa ručičky na budíku. Okrem toho mi každú noc behali v hlave myšlienky na to, že na ďalší deň nebudem vládnuť a že mi v práci bude zase nafigu. Jednoducho som sa tam cítil trápne. Predstavte si, že cez deň pomáhate ľuďom trpiacim nespavosťou a v noci sa sami prehadzujete v posteli. Rady, ktoré som dával klientom, som zjavne sám nedokázal dodržiavať. Pripadal som si ako pneumológ, ktorý pacientom prízvukuje, aby nefajčili, no pritom si každú chvíľu potajomky zapáli. Nechápal som, prečo sa mi zase nedá spať, a odmietal som sa s tým zmieriť.

Asi o mesiac mi rodinný lekár odporučil obrátiť sa na psychiatra. Spočiatku som bol skeptický – na niekoľkých stretnutiach som bol k nemu vtedy, keď sa ma pýtal na detstvo, dokonca demonštratívne otočený chrbtom. Netrvalo však dlho a všimol som si posun k lepšiemu. Šťasti nastal určite aj vďaka tomu, že ma jeden kolega zo spánkového laboratória presvedčil vyskúšať niektoré metódy, ktoré sme pri liečbe nespavosti využívali pri klientoch, na vlastnej koži. To, že problémy so spaním sa môžu kedykoľvek vrátiť, mi však nedalo pokoj a rozhodol som sa, že skúsim odhaliť tajomstvá kvalitného spánku a pochopiť, prečo u niektorých ľudí trpiacich nespavosťou bežné liečebné postupy zaberať a u iných nie.

Na koreň svojej nespavosti som prišiel až o niekoľko rokov – zistil som, že za tie bezsenné noci môže narušenie základných procesov, ktoré sa vytvorili ešte v raných štádiách vývoja človeka. Myšlienka, že niečo, čo vzniklo tak dávno, môže byť základom mnohých súčasných teórií o spánku, ma nielenže prekvapila, ale aj podnietila moju zvedavosť. Vývoj človeka ma fascinoval od neskorej puberty, keď som študoval psychológiu. Hoci som sa na viacerých prednáškach a seminároch nudil, na tých z evolučnej, teda vývojevej psychológie som ani nedýchal, pričom ma motivovali dozvedieť sa o tejto oblasti čo najviac. Počas skúmania histórie človeka som zistil viaceré zaujímavé fakty – napríklad, že sme zabudli, ako naše telo funguje v prirodzených podmienkach a že princípy vývoja môžu zohrávať dôležitú úlohu aj pri vzniku emócií ako strach, hnev či smútok.

Po rokoch, keď som už pomáhal ľuďom trpiacim nespavosťou ako spánkový terapeut, som pochopil, že problémy so spánkom nemusia byť nevyhnutne škodlivé. Naši dávni predkovia totiž pravdepodobne bdeli dlhšie ako my dnes. V tejto súvislosti je však dôležité, ako k nespavosti pristupujeme a ako bezsenné noci prežívame, o čom sa viac dočítate v ďalších častiach knihy. To, že naši predkovia bdeli dlhšie ako my, mi vtedy dávalo zmysel – keďže na nich v noci mohli zaútočiť rôzne divé zvery alebo nepriateľské kmene, museli byť pripravení zareagovať a v prípade potreby čo najrýchlejšie utiecť. V tom období som si navyše uvedomil, že ak chceme odhaliť tajomstvá spánku, musíme viac skúmať spôsob života pravekých ľudí, ktorých telo bolo na život v prírode prispôsobené viac, ako je v súčasnosti to naše. Čo robili jaskynní ľudia pre to, aby si poriadne oddýchlí?

Ktorých návykov v súvislosti s ním sa držali? Záležalo im na kvalitnom spánku alebo vykonávali aj aktivity, ktoré ho narušali, napríklad užívali nejaké návykové látky? Mali v súvislosti so spánkom nejaké obavy? Ako sa stravovali a ako zloženie stravy ovplyvňovalo kvalitu ich spania?

V tejto knihe sa dozviete napríklad to, prečo dnes lepšie spávajú zaľúbení ľudia, prečo po sexe zaspíme rýchlejšie a prečo sme vtedy, keď sa v noci dobre vyspíme, príťažlivejší. Ako súvisia nočné dravce z dávnych čias a obavy, ktoré máme zo spánku v súčasnosti, a ako ho ovplyvňuje nálada a opačne? Ako sny ovplyvňujú emócie, ktoré cítime, a ako pomohli človeku rozumnému prežiť už tisíce rokov? Dočítate sa aj o tom, na čo nám slúžia sny, čo je prerušovaný spánok a iné nočné aktivity, napríklad námesačnosť, a aký majú na spánok vplyv psychoaktívne látky. A ozaj, zaberajú lieky či výživové doplnky na lepší spánok alebo nie? Ako spánok súvisí s mierou úmrtnosti a výskytu chronických ochorení a úrovňou fyzickej a psychickej kondície? Ako sa starať o zdravie?

V mnohých knihách o spánku sa dozviete, čo by ste v záujme toho, aby ste lepšie spávali, mali a čo nemali robiť. Ich autori čitateľom radia, ako premýšľať, ako konať, ba dokonca, ako sa cítiť. Tieto rady sa síce u mnohých osvedčia, no ani nevedia prečo. Ja som túto knihu písal s cieľom ponúknuť čitateľom ešte niečo viac – chcem, aby pochopili, čo možno považovať za kvalitný spánok a prečo je dôležitý, a aby zistili, či spávajú dobre, alebo majú so spánkom nejaký problém. Opisujem v nej aj to, ako asi žili naši predkovia pred státisícmi rokov, a verím, že sa vďaka tomu dozviete viac o vývoji návykov súvisiacich so spánkom a že sa tieto poznatky

naučíte využiť vo svoj prospech. V neposlednom rade som sa pokúsil vyvrátiť niekoľko rozšírených a škodlivých mýtov o spánku. Mám na mysli napríklad ten o nevyhnutnosti ôsmich hodín spánku, ktorý vyvracajú viaceré vedecké poznatky o predpokladanom spôsobe života našich predkov. Verím, že touto knihou sa mi podarí ľudí trpiacich nespavosťou aspoň trochu upokojiť, prispieť k tomu, aby spávali lepšie, a naučiť ich zachovať pokoj aj vtedy, keď sa náhodou v noci zobudia a nebude sa im dať zaspať.

Poznámka: V tejto knihe sa zaoberám primárne normálnym režimom spánku a jeho poruchami, ktoré možno riešiť metódami (kognitívno-) behaviorálnej psychológie, napríklad nespavosťou, syndrómom odkladanej spánkovej fázy (v angl. delayed sleep phase syndrome; pozn. prekl.) či parasomniou. Poruchám spánku ako (obštrukčné) spánkové apnoe alebo narkolepsia sa v nej podrobnejšie nevenujem – ak máte podozrenie, že niektorou z nich trpíte, čo najskôr sa poraďte so svojím lekárom.