



Diane Macedo



# Lepší spánok



Ako nemať  
nočné mory  
zo spánkových  
porúch



**N**



**Diane Macedo**

# **Lepší spánok**

**Ako nemať  
nočné mory  
zo spánkových  
porúch**





Diane Macedo



# Lepší spánok



Ako nemať  
nočné mory  
zo spánkových  
porúch



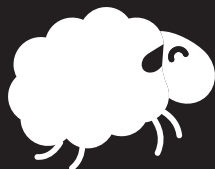
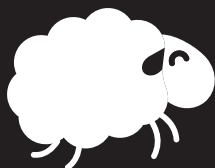
**Knihu venujem  
bratrancovi Victorovi.**

**Stále mi chýbaš,  
každý deň.**

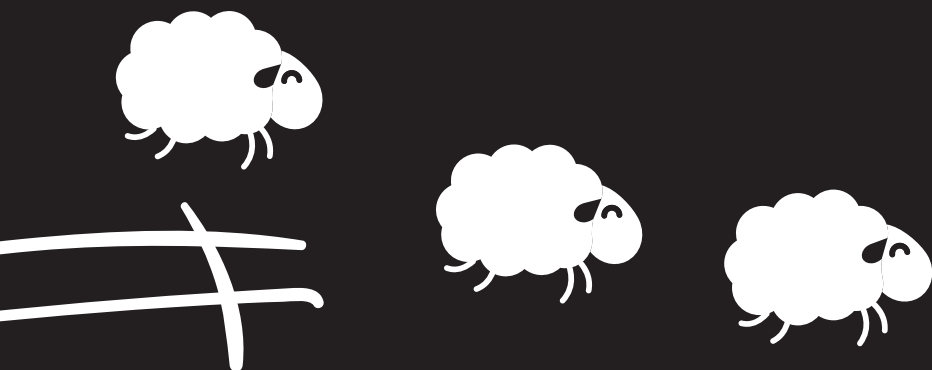


# Obsah

Autorská poznámka	11
Úvod	13
<b>Prvá časť – Základy</b>	<b>23</b>
1. Identifikácia problému	25
2. Nespavosť 101	57
<b>Druhá časť – Homeostatický tlak k spánku verzus vnútorné nabudenie</b>	<b>75</b>
3. Hyperaktívna myseľ	78
4. Sebaistota súvisiaca so spánkom a jeho mylné vnímanie	96
5. Stav nedostatočnej ospalosti	104
<b>Tretia časť – Cirkadiánnny rytmus verzus denný režim</b>	<b>131</b>
6. Chronotypy	134
7. Plánovanie z hľadiska času	139
8. Kontrast svetla a tmy	148
9. Správne užívanie melatonínu	162
10. Telesná teplota	168
11. Načasovanie hlavných jedál	176
12. Kedy je dobré cvičiť	186
13. Stratégie spánkového dlhu	189
14. Nočná zmena	195



<b>Štvrtá časť – Spánkové návyky</b>	<b>223</b>
15. Alkohol a spánok	225
16. Pravda o obrazovkách a displejoch	232
17. Nesprávne pochopenie pôsobenia kofeínu	241
18. Jesť alebo nejесť?	252
19. Spánok a výživa	256
20. Relaxačné prostriedky	275
21. Prehodnocovanie predspánkového režimu	284
<b>Piata časť – Prostredie a spánok</b>	<b>295</b>
22. Nech je tma	296
23. Teplota izby a postele	306
24. Hluk	316
25. Rozlúsknutie chrápania a spánkového apnoe	323
26. Matrac a vankúš	333
27. Spoločná spáľňa či posteľ	342
Doslov	352
Pod'akovanie	360
Register	384



Diane Macedo

Sleep Fix

Copyright © 2021 by Diane Macedo

All rights reserved.

Translation © Jana Melcerová

Jacket design © Soňa Ševčíková

Design & Layout © Soňa Ševčíková

Slovak edition © 2022 by N Press, s. r. o.

ISBN 978-80-8230-129-1

## **Autorská poznámka**

Kniha nemá nahradiť odbornú pomoc pri problémoch so spánkom. Ak už navštevujete lekára alebo špecialistu, pokračujte v tom a knihu využívajte ako doplnok k odbornej starostlivosti. Okrem iného vám pomôže klásť špecialistom informované otázky a môže vám predstaviť možnosti, ktoré vám zatiaľ sami nespomenuli alebo o nich neuvažovali.

Ak ste sa ešte s problémami so spánkom neobrátili na odborníka, dúfam, že informácie v knihe povzbudia vážavých k návšteve. Konzultácia s lekárom je zároveň dôležitým krokom pred vyskúšaním akejkoľvek intervencie uvedenej v knihe.



# Úvod

So spánkom mám odjakživa veľmi komplikovaný vzťah. Vlastne sa to začalo ešte skôr, než si spomínam. Mama často hovorievala, že ako bábätko som bola „hrozný spáč“. Keď sa mi prerezávali zuby, každú noc som sa budila na záchvat kašľa a potom som prebdela dve hodiny, kým som konečne znovu zaspala.

Pri takom krátkom nočnom spánku som mala prespať celý deň. Ale nie. Mama mi hovorí: „Nikdy si si cez deň nezdríemla. Ale bola si šťastné bábätko!“

Staršia sestra a mladší brat na rozdiel odo mňa vždy „dobre spávali“. No i tak si mama spomína, že si s mojím spánkom nikdy nerobila starosti. Pri mojej dobrej povahe a celkovom zdraví jej bolo jasné, že nepotrebujem toľko spánku ako oni.

Takto to pokračovalo, aj keď som začala chodiť do škôlky a neskôr do školy. Kým ostatné deti popoludní spávali, ja som bola hore a premýšľala o tom, ako dlho ešte budem musieť ostať v posteli. A mama si na mojich spánkových návykoch všimla ešte niečo. Keby som mala možnosť, vždy by som chodila spať neskôr ako súrodenci.

Na strednej škole a na univerzite som pokladala schopnosť ostať dlho hore za výhodu. Pomohlo mi to bifľovať sa na testy a písať študijné práce až do skorých ranných hodín a poslúžilo mi to aj v zamestnaniach, v ktorých som končievala neskoro v noci ako čašníčka, barmanka a speváčka. Keď som sa nedávno

opýtala spolubývajúcej z univerzitných štúdií, či som sa v tých rokoch niekedy ponosovala na únavu, odpovedala mi: „Nikdy! Bola si ako stroj.“ No keď som začala pracovať pre skoré ranné spravodajstvo, stroj sa začal kaziť.

Budíček o tretej ráno počas pôsobenia v spoločnosti Fox Business Network ma uviedol do sveta refluxu žalúdočnej kyseliny. Keď sa ranné zobúdzanie posunulo na pol druhú ráno v CBS New York, stala sa zo mňa troska. Problém spočíval v tom, že bez ohľadu na to, kedy som si ľahla do postele, nevedela som zaspať pred desiatou či jedenástou večer. Po iba triapolhodinovom spánku som sa celý deň cítila hrozne. Túžila som ísť znovu spať. A keď som sa nakoniec okolo štvrtej popoludní vrátila domov, nevedela som zaspať. Po nejakom čase som začala mať problém už aj so spánkom počas „normálnych“ hodín. Niektoré dni som vôbec nespávala, a to dokonca ani vtedy, keď som nemusela vstávať do práce.

Nakoniec som navštívila lekára. Predpísal mi liek proti nespavosti Ambien a presvedčil ma, aby som ho užila aspoň vtedy, keď mám za sebou niekoľko neprespatých nocí. S užívaním tabletky na nespavosť som veľmi váhala, ale zúfala som si a súhlasila som, že liek vyskúšam. A tak sa začal môj ďalší komplikovaný vzťah.

Pre mňa bol Ambien zázračným liekom. Užila som polovicu drobnej tabletky a o polhodinu som ako zázrakom spala. Pred západom slnka? Spala som. Keď sa vo vedľajšej izbe odohrával večierok pri príležitosti Super Bowlu? Spala som. Sediac na najnepohodľnejšom sedadle v lietadle na svete? Spala som! No len čo som začala pracovať v nočnej zmene v ABC News, potrebovala som čoraz viac Ambienu.

Moderovanie relácií *World News Now* a *America This Morning* bolo pravdepodobne najlepším zamestnaním, aké som kedy mala. Zlomilo ma však, hoci nie z dôvodov, ktoré možno očakávate. Práca od desiatej večer do šiestej ráno bola prekvapivo zvládnuteľná. Cítila som sa, ako keď strávite naozaj dlhú noc vonku, čo som už spomínala, že zvládam.



Ale keď som sa začala pravidelne objavovať v relácii *Good Morning America*, zo šiestej hodiny ráno sa stalo deväť hodín ráno. Odrazu to už nebolo ako pomerne dlhé ponocovanie, lebo to znamenalo spávať cez deň. A ak mi to robilo problémy v dojčenskom veku, predstavte si, ako mizerne to zvládam v dospelosti. Spánok po príchode domov mi spôsobil čoraz väčšie ťažkosti a akékoľvek narušenie môjho spánkového režimu – napríklad poludňajšie natáčanie – ma celkom vykoľajilo. Môj už aj tak úsporný päťhodinový spánok denne sa skrátil na hodinu či dve, aj keď som v posteli strávila dvanásť hodín. A potom mi trvalo celé týždne vrátiť sa k zvyčajným piatim prespatým hodinám.

Nemala som iba problém zaspať, ale aj si spánok udržať. Keď som mala dobrý deň, zobudila som sa len niekoľkokrát. A v tom zlom len raz, pretože sa mi už nepodarilo zaspať.

Asi nie náhodne sa toto odohrávalo v začiatkoch posunu kultúrneho prístupu k spánku. Arianna Huffington prišla s knihou *Spánková revolúcia* (*The Sleep Revolution*) a spoločenská debata o spánku sa začala meniť. Spánok už nebol nepríjemnosťou ani príznakom lenivosti, naopak, bol niečím, čo si treba strážiť, rešpektovať a dokonca mať v úcte. Potom prišiel Matthew Walker s knihou *Prečo spíme* (*Why We Sleep*) a čoraz väčšmi silnel odkaz: ak nespíte odporúčaných osem hodín denne, v podstate sa rúťte do záhuby.

Čím častejšie som to počula, tým väčšie starosti som si robila. Osem hodín som v noci neprespala v celom svojom dospelom živote! Ale čím usilovnejšie som sa snažila spať, tým menej som spávala. Desila som sa, že si poškodzujem zdravie, a tak som si zvýšila príležitostnú dávku Ambienu na dva razy týždenne.

Väčšinu dní ma všetko bolelo. Na televíznej obrazovke sa mi darilo zachovávať pokoj a rozvahu, ale v zákulisí som cítila, že mám suché a bolavé oči. Trvalo ma pálila záha a zdalo sa mi, že mi vyžaruje do celého tela. Mala som zahmlenú a spomalenú myseľ, nedokázala som sa sústrediť. A zároveň som sa cítila akosi hyperaktívne, lebo sa mi v hlave prehánali myšlienky



a srdce mi prudko bilo. Keď som užívala Ambien, vyspala som sa trochu viac a môj telesný stav nebol hrozný, ale znesiteľný. Naozaj som sa tešila na „prestávku“, ktorú som si dopriala dva razy týždenne.

A potom sa jedného dňa zázrak skončil. Užila som svoju zvyčajnú polovicu Ambienu, lahla som si a... nič. Nemohla som spať. Počkala som týždeň alebo dva, kým som to s Ambienom skúsila znovu. A opäť mi nezabral. Lekár mi povedal, že vzhľadom na to, že som užívala polovicu najnižšej dávky, mohla by som vyskúšať celú pilulku. No predstava, že som si vypestovala rezistenciu na tabletku na spanie – a možno dokonca závislosť od nej –, na mňa zapôsobila ako budíček. V tej chvíli som vedela, že to pre mňa nie je schodné dlhodobé riešenie, a bola som odhodlaná nájsť lepšie.

Začala som o spánku veľa čítať a vyskúšala som mnoho rôznych liečivých prostriedkov – od čajov a olejov cez spánkovú hygienu až po „dokonalú“ predspánkovú rutinu bez akýchkoľvek obrazoviek a displejov –, ale akoby to všetko môj spánok iba zhoršovalo. Našla som aj veľa deprimujúcich informácií. V zásade, keby som chcela dobre spať, okrem iného by som musela urobiť toto:

- zriecť sa nezdravého jedla,
- zriecť sa alkoholu,
- zriecť sa kofeínu,
- spávať v súlade so svojim cirkadiánnym rytmom – čo by v mojom prípade znamenalo zanechať moje zamestnanie,
- spávať bez telefónu v spálni – čiže nájsť si nové zamestnanie, pretože práca v spravodajstve vyžaduje, aby vás zastihli v akomkoľvek čase.

Veci sa majú tak, že milujem svoju prácu a milujem jedlo, pitie (s mierou) mi prináša potešenie. Musela by som sa toho všetkého vzdať, aby som spávala? A ak to odmietnem, budem od-



súdená na celoživotnú spánkovú depriváciu? Také niečo som nedokázala akceptovať.

Som novinárka. Rada hľadám odpovede na zložité otázky. Som aj zástankyňa štýlu „urob si sám“ a ide mi to výborne. A fanatička života, ktorá zbožňuje analyzovanie problémov a nachádzanie praktických a nie ľahko predvídateľných riešení. S pomocou týchto schopností a pod vedením spánkového špecialistu sa mi podarilo zdanlivo nemožné. Napriek tomu, že som citlivá na svetlo, hluk, teplotu a mám ľahký spánok, som nočná sova a mám aspoň dva rôzne druhy insomnie... som začala spať toľko hodín, koľko sa vyrovná úplnému nočnému spánku, a to uprostred dňa.

Odkedy som vyrozprávala svoj príbeh v reláciách *World News Now* a *Good Morning America*, zasypávajú ma otázkami televízni diváci, priatelia i kolegovia, ktorí hľadajú radu pri svojich problémoch so spánkom. Dnes je mi jasné jedno: problémový spánok môže mať ktokoľvek. Nezáleží na tom, v akej zmene pracujeme, či sme bohatí alebo slávni a aký dokonalý a nablýskaný dojem vyvolávame.

A hoci nie každý si myslí, že jeho problém narastá do rozmerov, ktoré potrebujú medicínsku pozornosť, veľa vecí, ktoré nám pomôžu lepšie spať, môžeme urobiť hneď teraz doma.

Odkedy som sa vydala touto cestou, nastalo veľa zmien vrátane nového pracovného režimu, bábätko a v dôsledku pandémie covidu-19 aj nového normálu. Jedno sa však nezmenilo: so svojim spánkom som stále spokojná. Neznamená to, že každá noc je dokonalá. Ale keď sa teraz dostatočne nevyspím, tak zvyčajne preto, lebo som sa rozhodla naložiť so svojim časom inak, a nie preto, lebo nemôžem spať. A ak mám za sebou zlú noc, presne viem, čo robiť, aby som sa vrátila do normálnych kolají.

Do svojej knihy vkladám nádej, že to všetko odovzdám čitateľom a poskytnem im nielen celý rad užitočných prostriedkov, ktoré budú fungovať hneď teraz, ale aj pochopenie toho, *prečo*

tieto veci zaberajú. Práve to pochopenie mi umožnilo spomínané prostriedky neustále prispôsobovať tak, aby môj spánok riadili v živote, ktorý aj naďalej ostáva nedokonalý.

Spávam lepšie podľa svojich podmienok. Dúfam, že kniha čitateľom pomôže spať lepšie podľa toho, ako si nastaví vlastné podmienky.

## Ako využívať knihu

Knihu *Lepší spánok (Ako nemať nočné mory zo spánkových porúch)* je najlepšie čítať chronologicky, ale ak sa rozhodnete preskakovať kapitoly, prosím, prečítajte si najskôr prvú z nich a použite ju ako sprievodcu, kam chcete ďalej pokračovať. Je to dôležité z dvoch dôvodov:

Lahko si môžete popliesť rôzne spánkové problémy, ktoré si žiadajú aj iné riešenia, a preto je dobré mať istotu, že na rozlúsknutie svojich ťažkostí používate správne prostriedky.

Niektoré prostriedky v knihe, najmä tie, ktoré sa spomínajú v jej závere, sú dobré na všeobecné zlepšenie spánku, ale sú z veľkej časti neúčinné proti spánkovým poruchám. Snahy využiť tieto prostriedky skôr, než sa budete zaoberať zásadným problémom, prečo neviete spať, vás zrejme budú frustrovať. A to môže, paradoxne, zhoršiť či dokonca vyvolať insomniu. Verte mi, hovorím z vlastnej skúsenosti.

Ak po prečítaní 1. kapitoly nadobudnete presvedčenie, že máte insomniu, prečítajte si celú 3. kapitolu, aby ste sa oboznámili s niektorými menej známymi príčinami insomnie, ako je napríklad naučená nespavosť.

Ak máte podozrenie, že trpíte naučenou nespavosťou, kým sa posuniete k inej časti knihy, prečítajte si celú druhú časť. Kapitoly v nej vám nielen pomôžu vyriešiť naučenú nespavosť – čo je pri prekonávaní insomnie zásadné –, ale vďaka tomu, čo sa naučíte, môžete zvýšiť šance vyťažiť čo najviac aj z ostatných nástrojov v knihe.



Ak vám opis naučenej nespavosti neprípadá dôverne známy, naznačuje to, že môžete mať insomniu v ranom štádiu alebo že ani nie je príčinou vašich spánkových problémov. Zvyšok knihy by vám mal osvetliť iné možné príčiny a riešenia.

Za zmienku stojí aj to, že kniha je veľmi komplexná a obsahuje odborné náhľady z mnohých rôznych oblastí vedy o spánku. Snažila som sa prioritizovať veci v poradí ich predpokladanej účinnosti, aby som čitateľom pomohla rozhodnúť sa, kde začať. Ale zapamätajte si, že nemusíte robiť všetko ani robiť veci dokonale, ba ani navždy.

Ako znie moja nevedecká rada? Vyberte si to, čo sa vám zdá ako najľahšia a/alebo najefektívnejšia zmena, a pustite sa do práce z tohto miesta. Ale robte to tak, aby to neodporovalo spomínanému návodu. Uvediem príklad. Som človek, ktorý veľmi rád je a nedokáže spať s prázdny žalúdkom. Vedela som, že akýkoľvek prostriedok, ktorého súčasťou je obmedzenie jedenia, pre mňa určite nebude najlepším začiatkom. No jednoduché stratégie na zlepšenie svetelných podmienok počas spánku vyzerali ako schodné riešenie a tušila som, že vzhľadom na moje nočné pracovné zmeny budú fungovať mimoriadne dobre. A mala som pravdu.

Je to dôležité, pretože k najznepokojúcejším veciam pri poruchách spánku patrí aj to, že sa často priživujú samy na sebe, čím vytvárajú spánku ešte viac prekážok. Človek sa môže cítiť, akoby padal do bezsennej čiernej diery, z ktorej niet návratu. Ale presne tak ako spánkové problémy vedú k ďalším spánkovým problémom, funguje to aj naopak. Skvalitnenie spánku má za následok jeho ďalšie skvalitnenie.

A preto začnime.