Jak dbać o dobry sen?

Cześć, witam cię w imieniu Pracowni Rozwoju w kolejnym podcaście. Ja nazywam się Mateusz Majchrzak i jestem terapeutą bezsenności. To znaczy, zajmuję się terapią bezsenności CBTI, poznawczo-behawioralną. To jest 60% mojego czasu. 10% to wykłady dla firm i klubów sportowych, sportowców, psychologów sportu. Natomiast pozostałe 30% to bycie po prostu psychoterapeutą. Bo oprócz tego, że jestem psychologiem i członkiem Polskiego Towarzystwa Badań nad Snem, to jestem też psychoterapeutą. Zajmuję się też zaburzeniami lękowymi czy depresją. To są moje dwa, drugie po bezsenności, ulubione zaburzenia.

Dzisiaj opowiem wam trochę o podstawach snu. Obalę, mam nadzieję, pewne mity. Powiem o jednej kluczowej regule, jeśli chodzi o sen i pokażę wam jedną technikę w terapii CBTI poznawczo-behawioralnej bezsenności. Czyli będziecie słuchać, tylko dużo krócej, tak jak bylibyście u mnie na terapii bezsenności. To jest odpowiedź na pytanie „Budzę się i nie mogę spać. Co robić?"

No dobrze, na początek musimy sobie powiedzieć, czym jest sen, a czym nie jest. Jest coś takiego jak hipnogram, czyli, jak byście poszli na badanie snu. Czyli na polisomonografię, taki obrazek byście zobaczyli. Tak się nazywa takie profesjonalne badanie snu. I co na nim możemy zobaczyć? Że zasypianie, trochę trwa, tak 15-30 minut to jest norma. Nawet ludzie jak się chwalą, że zasypiają, jak tylko głową dotkną poduszki, to nie jest dobry znak. To może być oznaka bezdechu sennego. Bezdech jest wtedy, jak ludzie chrapią głośno i budzą się, bo mają przerwy w oddychaniu, i tak łapią powietrze, albo kiedy po prostu ktoś tego snu ma wyraźnie za mało. Wtedy też szybko zasypia, w 5 sekund, to nie jest dobry znak.

Później mamy taką fazę N1, to jest taka faza płytkiego snu. To jest faza przejściowa między jawą a snem. To jest taki sen, kiedy ktoś ogląda telewizję i my widzimy wyraźnie, że przysnął. Nie kojarzy filmu, serialu albo chrapie, ale często ta osoba się z nami kłóci, że nie spała. To jest faza snu N1. I w nocy też mamy coś takiego.

Dalej mamy sen płytki – N2, którego jest najwięcej. W ogóle w nocy nie ma najwięcej snu głębokiego. To już mała wskazówka odnośnie trackerów, o czym dzisiaj nie mam wykładu, ale może odpowiem na pytania. W każdym razie snu głębokiego jest 15-20%. Chyba że ktoś przebiegnie maraton, to jest to trochę więcej. I tutaj być może słyszeliście, że zachodzą takie podstawowe z punktu widzenia przetrwania organizmu funkcje jak wydzielanie hormonu wzrostu, naprawa tkanek, regeneracja widzenia. Wydzielanie hormonu wzrostu tak w ogóle 60 - 80% zachodzi wtedy, więc mówię sportowcom albo sportowcom amatorom: „żeby rosnąć, trzeba spać". Nie tylko ćwiczyć. Ale też, ta faza snu ma dobry wpływ na korę przedczołową, po psychologicznemu powiedzielibyśmy na selektywne hamowanie i kontrolę bodźców. A mówiąc wprost, na bycie skupionym i opieranie się pokusom. Jak sobie już o tym pomyślimy, to jest to jedna z głównych rzeczy w pracy, związkach.

Jeszcze dalej mamy fazę snu REM (Rapid Eye Movement), zaraz przed przebudzeniem, kiedy nam tak oczy chodzą w boki i śnimy.

Sny mają wiele funkcji. Uczymy różnych rzeczy w fazie snu REM, takich jak słówek w obcym języku, nowych ruchów w tenisie czy perfekcyjnych skrętów na nartach, więc to jest też pamięć ruchów motorycznych. Ale kiedy śnimy, nawet jeżeli te sny są lękowe czy smutne, to dobre rzeczy się dzieją dla naszej psychiki. Może tylko powiem o jednym badaniu takim ciekawym, klasycznym badaniu Rosalind Cartwright, która rozmawiała z ludźmi podczas ciężkich rozwodów, trudnych rozwodów i po roku ich spotkała, no i chciała zobaczyć co tam u

nich. I okazało się, że ludzie, którzy śnili o swoich eks-partnerach w trakcie tych ciężkich rozwodów, no i też nie były najprzyjemniejsze sny na świecie, jak się domyślacie, były raczej emocjonalne i trudne. Te osoby miały się lepiej, po roku lepiej sobie radziły. Miały mniej objawów depresyjnych niż osoby, które nie śniły. Gdybyście chcieli wiedzieć więcej o snach, jest nowa genialna książka Roberta Stickcolda „When brains dream". Absolutny top, jeśli chodzi o sny.

Później budzimy się na chwilę. To przebudzenie jest drobne, małe niektórzy je pamiętają, niektórzy nie. Osoby z bezsennością raczej tak i tych przebudzeń jest kilka, kilkanaście w ciągu nocy. To jest norma. O tym warto pamiętać. No i te cykle tak sobie idą, bo to jest cały cykl snu: przebudzenie, cykl, przebudzeniem i tak to sobie idzie w ciągu nocy. Warto zauważyć, że snu REM jest najwięcej nad ranem, a snu głębokiego jest najwięcej w pierwszej połowie nocy. No i może od razu warto obalić kilka mitów w tej mojej krótkiej prelekcji. Czasami ludzie na moich wykładach albo moi pacjenci mówią, że słyszeli, że powinniśmy odliczać sen w takich półtorej godzinnych cyklach. Nawet są do tego aplikacje, i tak nastawiać budzik. Więc to jest mit.

Jeżeli mogę zgadywać, to niektórzy z was przeczytali go w książce, publicznie nie będę mówił, jaka to jest książka (Nick Littlehales, „Śpij dobrze" przyp. red.). Wiele osób ją przeczytało. I ta osoba sugeruje, aby odliczać fazy snu co półtorej godziny. Natomiast nasz sen tak nie wygląda.

Cykle snu mają uśrednione półtorej godziny, ale niektóre mają 80 minut niektóre 110 minut. U mnie może mieć cykl snu 110 minut, ale u was może mieć 80. U starszych osób architektura snu zupełnie ulega zmianie. Kofeina zaburza nasz sen, alkohol zaburza nasz sen, czyli już widzimy, jest tyle zmiennych, no nie możemy odliczać sobie snu co półtorej godziny i tak nastawiać budzik.

Teraz muszę wam powiedzieć o dwóch procesach, od których zależy sen. To są takie podstawy, obojętnie czy mówię do pacjentów z bezsennością, czy do top menedżerów, czy do sportowców, no tu o tym musimy wiedzieć. Ponieważ mamy taki rytm okołodobowy, nasz wewnętrzny zegar, który sobie tyka i on wpływa na różne rzeczy – za chwilę zobaczymy, że na wiele. Nie tylko na nasz sen, ale i na nasz nastrój. I to można zobaczyć po temperaturze ciała, która się obniża w nocy, tętnie, które opada w nocy, oddech spowalniający, intelektualnie też nie jesteśmy w swoich wyżynach o 4:00 rano. Prawdopodobieństwo wypadku samochodowego jest dużo wyższe o 4:00 rano niż o 12:00 w południe.

I to jest ten rytm około dobowy taki wewnętrzny zegar, który mamy w głowie, ale też okazuje się, że w każdej komórce ciała on sobie tyka i od razu wam powiem, że dobrze, żeby ten rytm okołodobowy, ten nasz wewnętrzny zegar był silny, wyregulowany.

Pytanie, które zawsze zadaję na wykładach, brzmi: co zrobić, aby wyregulować ten zegar? Ten rytm okołodobowy? Niektórzy mówią, że trzeba chodzić spać o 22:00 codziennie. Okej, nie mówię, że to jest zła odpowiedź, natomiast kluczową poradą jest stała pora wstawania. Nawet w weekendy. Powiem wam tak w ogóle, że moi pacjenci czasami kładą się za wcześnie spać np. o 22:00, bo myślą, że to jest ta złota porada. A to może być błąd prowadzący do bezsenności, jeśli jesteśmy genetyczną sową, albo nastolatkiem. Czyli to porą wstawania regulujemy ten rytm okołodobowy i to warto zapamiętać. Nie chcemy się budzić, rozbijając swoje pory wstawania więcej niż 2 godziny, bo wtedy doświadczamy czegoś jak jet lag tylko bez latania samolotem. Czyli, jak się budzę normalnie o 6:30, a w weekend o 10:00, to jak bym się obudził Indiach, to jest inna strefa czasowa. To nie jest dobre dla naszego organizmu i snu.

Natomiast takim zewnętrznym czynnikiem, który najsilniej reguluje sen, jest światło dzienne. Światło dzienne, wpadając przez siatkówkę oka, idzie takim długim nerwem do jądra nadskrzyżowaniowego i rozsyła sygnały różnym systemom, że jest dzień, działamy. Daje sygnał do szyszynki, żeby nie wydzielała już melatoniny – hormonu nocy. Daje sygnał, żeby kortyzol był wydzielany na pokład. Więc te dwie rzeczy: stała pora wstawania i światło dzienne, warto zapamiętać jak będziemy myśleli o regulacji swojego rytmu okołodobowego, snu i nastroju. Więc idźmy dalej, to był jeden proces.

Drugi proces to jest proces homeostatyczny, czyli ciśnienie na sen. To jest fizjologia, możemy to zmierzyć poziomem adenozyny we krwi. Im jest jej więcej, tym jesteśmy bardziej senni. I on się zaczyna od niskiego poziomu, jak wstajemy i to się nagromadza, nagromadza, aż w końcu jesteśmy tak senni, że nie wytrzymujemy i zasypiamy. A później znowu wstajemy, to się buduje, buduje, buduje, narasta to ciśnienie na sen i jak zasypiamy, to opada.

Teraz tak, pytanie brzmi: Co się stanie z moim ciśnieniem na sen, jeżeli ja normalnie w staje o 6:30 a dzisiaj wstałem sobie o 9:30. Jeżeli obudzę się o 9:30, to wieczorem nie zasnę, bo nie będzie ciśnienia na sen. Ludzie w niedzielę czasami myślą, że są zestresowani pracą w poniedziałek, ale zapominają, że wstali o 10:00 i w ogóle nie mają ciśnienia fizjologicznego na sen. Stąd takie pojęcie jak „bezsenność niedzielna". No dobrze, pomyślmy, co się stanie, jeżeli ja będę dzisiaj chciał pójść spać o 21:30, a normalnie kładę się spać o 23:30? Nie zasnę. To jest jeden z głównych błędów ludzi z bezsennością. Chcą iść spać wcześniej niż normalnie, a to jest nie możliwe, tylko pogłębia ten problem, bo nie mają ciśnienia na sen.

I teraz pomyślcie sobie o stresującej sytuacji, takiej jak rozmowa z szefem, prezentacja na forum następnego dnia czy zawody sportowe u sportowców. Co często ludzie próbują zrobić? To słyszą od trenerów sportowcy – no musisz się wyspać, idź wcześniej spać. Ale my już wiemy, to jest dokładnie to, czego nie powinniśmy robić, bo zobaczcie. Za małe ciśnienie na sen już samo z siebie spowoduje, że leży się w ciemnościach, w bezruchu to, co mam robić? No zacznę się martwić. Taki jest default mode, tak działa nasz mózg, że się martwi, nie cieszy, jak leżymy bez ruchu. I jeszcze to, plus ten stres związany z jutrzejszym wydarzeniem może spowodować bombę stresową i później już zaczniemy się martwić tym, czemu nie śpimy. Jak wpadniemy w to błędne koło, to myślę, że każdy wie, co się dzieje. Każdy chociaż raz w życiu doświadczył. Więc o tym warto pamiętać.

Jeżeli mówimy o tej stałej porze wstawania to, jest takie nowe badanie, zrobione przez dobrych badaczy. Czyli na przykład Cathy Goldstein. Dano ludziom FitBity, takie opaski. I zbadano rezydentów pierwszego roku, lekarzy. Tak w ogóle wielu z nich później po tym pierwszym roku, smutna wiadomość mieli depresję. Natomiast co ich chroniło troszeczkę przed tą depresją, co zmniejszało objawy depresyjne, to ilość godzin snu. Ok, to już mogliśmy się domyślić. Natomiast dwie inne rzeczy bardzo ważne, z których ludzie sobie nie zdają sprawy, to coś takiego, co nazywa się po angielsku *day to day variability*, czyli zmienność tych godzin snu z dnia na dzień. Innymi słowy, nie chcemy, żeby to było jednej nocy 5 godzin, drugiej 9, trzeciej 5, czwartej 9. Tylko wolimy, żeby to było na przykład 6,5, 6,5, 6,5, 6,5 każdej nocy. Jeszcze jedna kluczowa zmiana, nawet ważniejsza wyszła w tym badaniu, niż ilość godzin snu to stała pora wstawania. Dlatego tak to podkreślam.

A jeżeli słuchają tego jacyś managerowie, opowiem o ciekawych, przynajmniej z mojego punktu widzenia, badaniach o managerach i śnie. Jest taki badacz snu, Chrostopher Barnes, z Uniwersytetu Waszyngtońskiego. Jest taki termin po angielsku jak *abusive supervision*, ciężko jest przetłumaczyć na polski, nie ma takiego słówka, więc tak to nazywajmy. *Abusive supervision*, to jest takie zarządzanie, które krzywdzi trochę pracowników. Jest dosyć niemiłe.

Okazało się w tym badaniu, że kiedy szef spał gorzej, tutaj większe znaczenie miała jakość snu, niż jego ilość, to od razu następnego dnia, więcej było tych jego nieprzyjemnych zachowań w stosunku do pracowników. Czyli oni, jego pracownicy, nie szef, tak. To było dobre pytanie, bo nie szef mówił o sobie jakim to jest wspaniałym liderem, inspirującym. Każdy szef tak pisze później w biografii. Dlatego to nie jest najlepsze źródło edukacji. Tylko to pracownicy się zgadzali albo nie z takimi zdaniami jak: przełożony zachowywał się dzisiaj nieprzyjemnie, złośliwie w stosunku do członka zespołu. To jest to *abusive leadership*. Spadło też zaangażowanie tych pracowników w ich zespołach następnego dnia.

Czyli ludzie, bo są do tego kwestionariusze czy ludzie bardziej zgadzali się z takimi twierdzeniami jak na przykład: „dzisiaj byłem pochłonięty pracą". Zobaczcie, po gorszym dniu spada zaangażowanie pracowników i szefów. To jest też ciekawe badanie z tego względu, że widzimy, że liderzy, szefowie nie są dobrymi albo złymi szefami, charyzmatycznymi liderami albo nie. Tylko to się zmienia z dnia na dzień. I jak o tym pomyślimy, to jest to sensowne, no bo my jako partnerzy, mężowie czy żony, też staramy się być super, ale zdarzają się dni, że dzieje zupełnie inaczej. Może nie brnijmy ten temat, pójdźmy dalej.

I chciałbym wam jeszcze powiedzieć o jednej technice z terapii poznawczo-behawioralnej, czyli to jest to czym się zajmuję na co dzień. O technice kontroli bodźców. To jest odpowiedź na pytanie „co zrobić, kiedy się budzę i nie mogę spać". Albo „leżę w łóżku i nie mogę spać. Co robić?" W ogóle to jest ciekawe, że ludzie do mnie przychodzą na terapię bezsenności i mówią, że na kanapie to oni potrafią sobie wyluzować, przesypiają sobie. Ale idą do sypialni i nagle jak tylko przekroczą próg sypialni, to jest nagle tak - są pobudzeni. Senność przemija. Oczy jak 5 zł, światła w głowie są zapalone – takie słyszę metafory.

Ostatnio pewien pacjent powiedział, że jak tylko ubiera pidżamę, to już się robi nerwowo. Inna pacjentka powiedziała, że płakać mi się chce, jak widzi to łóżko, po tych kilku miesiącach złego snu. Niektórzy się wkurzają na samych siebie, jak się kładą spać, nie mogą spać. Niektórzy z kolei odczuwają lęk, no bo różnie reagujemy, co będzie jutro, jak sobie poradzę z pracą i tak dalej. I w konsekwencji ludzie robią różne dziwne rzeczy w tym łóżku, czatując na sen. Wyciągają smartfony, skrolują fejsa, oglądają walki w klatkach, rekordziści jedzą. Nawet mają jedzenie przyszykowane koło łóżka. Bowiedzą, że to będzie trwało dwie godziny, ale nie chcą wyjść z łóżka, żeby nie przegapić tego najlepszego momentu, kiedy senność przyjdzie. Czyli robią różne rzeczy, wszystkie rzeczy tylko nie to, co powinni robić, czyli spać.

Natomiast eksperci medycyny snu dopuszczają dwie rzeczy, jeżeli chodzi o to, co możemy robić w łóżku i obydwie są na literę s. Sen i seks.

I teraz mechanizm, który tutaj zachodzi, który psuje nam połączenie w głowie łóżka i snu to warunkowanie klasyczne. To jest prosty mechanizm psychologiczny, ale bardzo ważny. Jak sobie weźmiemy różne zaburzenia psychiczne. Nie tylko bezsenność, bo PTSD, różne lęki, depresję, to jest bardzo ważne. Warunkowanie klasyczne. W skrócie, jeżeli psu dajemy jedzenie i dzwonimy dzwonkiem przez kilka dni, to po kilku dniach ten pies już się ślini na sam dźwięk dzwonka. Został uwarunkowany klasycznie na początkowo neutralny bodziec. I my musimy uważać, żeby to łóżko nie stało się takim dzwonkiem. A najczęściej tak się dzieje. Dzwonkiem, który wywołuje stres, pobudzenie, zamiast nam pomagać zasnąć, bo tak powinno być.

Więc teraz przejdźmy do techniki, czyli co mamy zrobić. Do tej techniki kontroli bodźców, która jest tak w ogóle udowodniona już od 25 lat w różnych badaniach. Reguła brzmi, jeżeli nie możemy zasnąć przez dłużej niż 20 minut – subiektywnie, bez patrzenia na zegarek. Tak czujemy w pewnym momencie, że przewróciliśmy się na jeden bok, na drugi, na

trzeci, nie wychodzi tym razem. To tym razem, zamiast leżeć w łóżku i walczyć o sen i stosować różne techniki, które wiemy, że nie mogą nam pomóc. Tym razem chcemy sobie odpuścić, iść po prostu do innego pomieszczenia, robić coś innego, oglądać Ranczo, Ranczo jest liderem wśród moich pacjentów. Mój ojciec też ogląda Ranczo, jak niemoże spać. Miał bezsenność. Oczywiście nie chodzi o Ranczo, bo możemy sobie audiobooka posłuchać, książkę poczytać. Coś, co nie jest jakoś bardzo pobudzające i wrócić tam do sypialni, do spania, kiedy poczujemy się naprawdę senni. Senni, nie mówię zmęczeni. Bo ludzie często to mylą. Senni, czyli tacy, że nie jestem w stanie czytać tej książki, tak, bo mi się literki zlewają i wracam ciągle do góry wzrokiem. To może być po 30 minutach, po 45, po godzinie, półtorej. To wszystko jest ok.

Więc pamiętajmy, że stosując tę technikę macie w końcu czas porobić rzeczy, na które nie mieliście czasu przedtem. Wiele jest takich teraz osób na świecie. I najważniejsze to pamiętajmy, bo wyczuwam takie wątpliwości, że ktoś sobie myśli „no kurczę, facet chce nam zabrać półtorej godziny snu". Pamiętajmy, że czas, w którym nie śpimy i tam siedzimy i czytamy tę książkę, poza sypialnią, to jakby jak pieniążki włożone do banku snu na kolejną noc. Dlaczego pieniążki włożone do banku na kolejną noc? Bo rośnie ciśnienie na sen. To jest ten proces homeostatyczny, o którym już wam dzisiaj opowiadałem.

I są takie badania, że jeżeli przyszedłbym do was do domu i was wybudził i powiedział „Idź chodzić w lesie przez dwie godziny w nocy", i tego snu byłoby mniej, to w następną noc organizm jest mądry i sobie odbierze więcej snu głębokiego w tym odcinku snu, który mu dacie na przykład. To nie jest tak, że teraz muszę, jak dwie godziny straciłem, to spać 12 godzin. I to też widać na polisomnografii, że tego snu głębokiego jest więcej, a więc nie musimy się o to martwić. O to chodziło z tymi pieniążkami do banku snu na kolejną noc.

Mam listę aktywności co robić, jak nie możemy spać. To nie jest najlepsza lista na świecie, ale jak ktoś nie jest za kreatywny… Rekordzista grał na gitarze, jak nie mógł spać. Miał duży dom, więc mógł to robić.

Ale chcę wam powiedzieć, że tak w ogóle to nie jest dobrze być obudzonym, kiedy nas nasz umysł świadomy śpi, czyli o 3:00-4:00 rano. Jest takie fajnie powiedzenie po angielsku *„it is not good to be awake, when reason sleeps"*. No i faktycznie jest dużo więcej samobójstw o 3:00 nad ranem niż o 12:00 w południe. I nie przychodzą nam najbardziej optymistyczne myśli do głowy tak o 3:00 w nocy.

Ja też się nauczyłem, od tego badania, wziąłem pod uwagę, żeby nie toczyć najważniejszych dyskusji z żoną o 3:00 w nocy, jak nas budziła mała córeczka. Nie podejmować wtedy decyzji, nie planować przyszłość o 4:00 rano. Tak brzmi moja reguła na ten moment. Żeby wam powtórzyć: jeżeli nie możemy zasnąć przez dłużej niż 20 minut, wyjdźmy i się czymś zajmijmy. To jest ta technika kontroli bodźców, ponownie.

Co jest celem, celem jest, przywrócić i mieć to dobre połączenie w głowie, które nam pozwala spać. Dlatego też chcemy mieć taką regułę sypialni, żeby jej nie udziwniać jej różnymi rzeczami.

Na dzisiaj tyle, do zobaczenia kiedy indziej, na Linked-In albo na kolejnym wykładzie. Do widzenia.