

ŚPIJ DOBRZE!

SPRAWDZONE SPOSOBY NA BEZSENNOŚĆ



DR KRISTEN CASEY

LICENCJONOWANA PSYCHOŁOŻKA KLINICZNA



DR KRISTEN CASEY

LICENCJONOWANA PSYCHOŁOŻKA KLINICZNA

ŚPIJ DOBRZE!

SPRAWDZONE SPOSOBY NA BEZSENNOŚĆ

PRZEŁOŻYŁ

Marcin Masłowski



TYTUŁ ORYGINAŁU:
*Insomnia Doc's Guide to Restful Sleep:
Remedies for Insomnia and Tips for Good Sleep Health*

Redaktorka prowadząca: Marta Budnik
Wydawczyni: Katarzyna Masłowska
Redakcja: Ewa Kosiba
Korekta: Małgorzata Lach
Layout i projekt: Roberto Núñez
Projekt okładki: Wojciech Bryda
Zdjęcie na okładce: © Yeti Studio / Stock.Adobe.com
DTP: pagegraph.pl

Copyright © 2022 by Dr. Kristen Casey

Copyright © 2024 for the Polish edition by Wydawnictwo Kobiece Agnieszka
Stankiewicz-Kierus sp.k.

Copyright © for the Polish translation by Marcin Masłowski, 2024

Informacje zawarte w tej książce nie służą do postawienia diagnozy,
leczenia, udzielenia zaleceń ani nie zastąpią porady uprawnionego
pracownika ochrony zdrowia.

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powiela-
nie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiegokolwiek techniki całości
bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej
zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I
Białystok 2024
ISBN 978-83-8371-010-5

Grupa Wydawnictwo Kobiece

| www.WydawnictwoKobiece.pl



SPIS TREŚCI

Rozdział 1

JAK (NIESPODZIEWANIE) ZAKOCHAŁAM SIĘ WE ŚNIE	11
Słoń w salonie	12
Gdzie to wszystko się zaczęło?	21

Rozdział 2

DLACZEGO POWINNIŚMY DBAĆ O SWÓJ SEN	41
Kto odkrył sen?	44
Historia snu: przebyliśmy długą drogę	45
Czym w ogóle jest sen? (podstawy)	61
Po co się w ogóle tym przejmować?	109

Rozdział 3

MITY NA TEMAT BEZSENNOŚCI – CZAS SIĘ Z NIMI ROZPRAWIĆ	114
Mit pierwszy: potrzebujemy ośmiu godzin snu	117
Mit drugi: możemy nadrobić zaległości w spaniu	127
Mit trzeci: jeśli nie budzę się w nocy, to oznacza, że dobrze śpię ...	132
Mit czwarty: organizm przyzwyczaja się do mniejszej ilości snu ...	161
Mit piąty: leżenie w łóżku pomoże szybciej zasnąć	163

Rozdział 4

JET LAG I ZMIANA CZASU	169
Jet lag	170
Zmiana czasu	179

Rozdział 5

ALKOHOL I MARIHUANA	183
Alkohol	184
Marihuana (konopie indyjskie)	189

Rozdział 6

WPŁYW STRESU NA SEN	210
Czym jest stres?	211
Stres: perspektywa biologiczna	212
Wpływ stresu na bezsenność	217
Znaczenie uznania stresu	219
Konkluzja	235

Rozdział 7

ŁĄCZENIE WSZYSTKIEGO W CAŁOŚĆ	236
Sposoby na poprawę jakości snu	236
Oczekiwania dotyczące snu	238
Kontrola i walidacja	244
Jak myślimy o śnie?	248
Podstawowa higiena snu w wersji dla ciebie	252
Kiedy szukać pomocy?	259
Pozostańmy w kontakcie	261
Dodatkowe źródła	263
O autorce	264

Rozdział 1

JAK (NIESPODZIEWANIE) ZAKOCHAŁAM SIĘ WE ŚNIE

Jestem pewna, że zastanawiasz się, dlaczego właściwie zainteresowałam się kwestią snu. Szczerze mówiąc, nigdy się nie spodziewałam, że zostanę psycholożką, nie mówiąc już o tym, że będę pomagać ludziom z bezsennością. Jak na ironię, w przeszłości sama zmagalam się z podobnymi problemami, ale nigdy, nawet w najmniejszym stopniu, nie dbałam o zdrowie snu. Problemy ze snem występują także w mojej rodzinie. Mój brat był nocnym markiem, który uaktywniał się w nocy, a spał w dzień. Z powodu pracy sama nigdy nie przespałam dobrze całej nocy. Tak naprawdę nie zwracałam uwagi na problemy ze snem, ponieważ byłam skupiona na tym, aby jakoś przeżyć kolejny dzień. Przepracowywałam traumę, pracowałam na zmiany jako ratowniczką medyczną i próbowałam ponownie połączyć się ze swoim wnętrzem, aby stać się lepszą osobą.

Cofnijmy się do czasów, zanim Kristen została doktorką Casey. Opowiem ci, jak radzę sobie z bezsennością, ale wcześniej musimy porozmawiać o słońiu w salonie.

Słoń w salonie

Pierwszy słoń w salonie* jest mi potrzebny, bo chciałabym wykorzystać w tej książce trochę humoru i dziwnych analogii. Fajnie jest dowiadywać się nowych rzeczy o śnie, ale mniej zabawne jest czytanie artykułów akademickich na ten temat. Przebrnęłam przez nie, gdyż zawodowo zajmuję się badaniem snu, ale chciałabym, żeby te wszystkie informacje stały się bardziej strawne. Drugim słońiem w salonie jest to, jak, do cholery, przypadkowej osobie z Nowego Jorku (mnie) udało się uciec z wyścigu szczurów i zacząć pracować nad bezsennością. Życie bywa naprawdę nieobliczalne.

Niektórzy studiują psychologię, aby się dowiedzieć więcej o sobie. Ja również dawniej nie tyle interesowałam się dziedziną zdrowia psychicznego, ile próbowałam uzyskać informacje, na czym polega życie i czy moje jest normalne. Jestem pewna, że czasami wszyscy się nad tym zastanawiamy, i na pewnym etapie musiałam się z tym uporać. Zdecydowałam się napisać tę książkę, ponieważ zauważyłam, że wiele pozycji na temat snu jest albo zbyt uproszczonych (koncentrują się wyłącznie na higienie snu), albo typowo akademickich i trudnych w odbiorze (oczywiście są bardzo potrzebne, ale niektóre informacje mogą być niezrozumiałe dla laików). Mam nadzieję, że uda mi się osiągnąć tutaj równowagę. Postaram się wyjaśnić pewne pojęcia

* *Elephant in the room* – angielski idiom na określenie drażliwego tematu, który jest ignorowany (przyp. tłum.).

w prosty sposób, ale na tyle dokładnie, aby ukazać wewnętrzne mechanizmy snu.

Chciałabym powiedzieć ci kilka rzeczy o sobie, żebyś mógł zdecydować, czy ta książka jest dla ciebie odpowiednia. Moją intencją jest, abyś dzięki niej dowiedział się więcej o swoim śnie i skupił na nim, ale ostatecznie to ty zdecydujesz, czy tak się stanie. Związek czytelnika z autorem trochę przypomina rozwijanie relacji między pacjentem i terapeutą.

**Bez wzajemnego zaufania i zrozumienia
trudno o rozwój i postęp.**

Jeśli uważasz, że twój terapeuta cię nie słyszy ani nie widzi, niełatwo ci będzie się od niego uczyć lub dzielić z nim swoimi sprawami. To samo dotyczy książki o dobrym samopoczuciu psychicznym – znajomość intencji autora jest niezbędna.

Mam wykształcenie i doświadczenie odpowiednie dla psycholożki klinicznej. Uzyskałam tytuł zawodowy doktorki psychologii (PsyD) na Midwestern University w Arizonie w programie akredytowanym przez Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne (APA). APA reguluje i akredytuje niektóre programy szkoleniowe z zakresu psychologii, aby zapewnić, że spełniają określone standardy. Odbylam staż akredytowany przez tę instytucję i dodatkowy staż podoktorski w Departamencie Spraw Weteranów.

Zostałam przeszkolona w zakresie psychoterapii opartej na dowodach oraz ewaluacji i oceny. Nauka sprawiała mi niesamowitą frajdę, co nie oznacza, że program studiów nie był rygorystyczny i trudny. Pamiętam, że czasami nie spałam do późna i płakałam, zastanawiając się, czy to wszystko jest tego warte. Poświęciłam tak wiele, aby skończyć

studia, że w pewnym momencie omal nie rozpadł się mój związek. Praca z ludźmi, których nigdy nie spodziewałam się spotkać, stanowiła dla mnie ogromne wyzwanie. Wiedziałam, że muszę się wiele nauczyć, dlatego zawsze starałam się być o krok do przodu. Obroniłam wcześniej pracę dyplomową i zdobyłam licencję szybciej niż moi koledzy. Nie uważam wcale, żeby to czyniło mnie od nich lepszą, chcę tylko, żebyś wiedział, iż zrobiłam wszystko, co w mojej mocy, aby zdobyć jak najlepsze wykształcenie i doświadczenie. Szczerze mówiąc, z perspektywy czasu czasami żałuję, że nie miałam trochę więcej luzu.

Uzyskałam licencję w dwóch stanach, a następnie rozszerzyłam ją na dwadzieścia osiem stanów dzięki The Psychology Interjurisdictional Compact (PSYPACT) – umowie, która umożliwia psychologom zdalną praktykę poza granicami stanu, aby zwiększyć dostęp do usług zdrowia psychicznego. Poważnie podchodziłam do nauki i jestem dumna, że kieruję się etyką i profesjonalizmem – zarówno w gabinecie terapeutycznym, jak i podczas przeprowadzania oceny i ewaluacji. Zawsze byłam trochę niekonwencjonalna i bezpośrednia, więc starałam się, jak mogłam, żeby się dopasować.

Brzmi świetnie, prawda? Musisz jednak wiedzieć jedną rzecz. Choć mam odpowiednie referencje i doświadczenie, psychologowie mają różne doświadczenia życiowe, wykształcenie kliniczne i perspektywę, z której patrzą na świat. Ma to wpływ na sposób, w jaki pracujemy z pacjentami. Bardzo ważne jest, aby wyraźnie to podkreślić.

Zależało mi, żeby ta książka była jak najbardziej inkluzywna. Jednocześnie chciałam powiedzieć, że podobnie jak my wszyscy wciąż się uczę o innych kulturach i sposobach istnienia. Mówię o tym, ponieważ każdy radzi sobie ze stresem inaczej, a stres wpływa na nasz sen. Przed napisaniem tej książki poświęciłam sporo czasu na przemyślenie owej kwestii i mam nadzieję, że znajdzie to odzwierciedlenie w poszczególnych rozdziałach. Jeśli więc twoje życie różni się od mojego

(lub innych autorów podobnych książek), chciałam cię zapewnić, że biorę to pod uwagę.

Bezsenna, różnorodność i biel skóry

Kiedy zaczynałam pisać tę książkę, pomyślałam: „To będzie łatwe”. [Wstaw tutaj mem szalonego naukowca]. Potem moją uwagę przykuł stres, a także jego wpływ na różnych ludzi. Zajęło mi trochę czasu i poszukiwań, żeby się dowiedzieć, jak sprawić, by książka o bezsennosci była łatwa do czytania i jednocześnie traktowała o osobach, które nie pasują do pewnych standardów społecznych.

Nie można mówić o zdrowiu snu bez wspomnienia o różnorodności. Stres zamożnej osoby wygląda inaczej niż kogoś, kto nie wie, kiedy będzie jadł następny posiłek. Stres jest inny dla czarnej kobiety pracującej w sali konferencyjnej pełnej białych mężczyzn i kobiet. Będzie inny w przypadku osoby sparaliżowanej od pasa w dół, która codziennie potrzebuje pomocy przy wstawaniu z łóżka. Jeszcze inaczej jest w przypadku transpłciowej kobiety w pokoju pełnym cisplciowych kobiet i mężczyzn. Nie chodzi mi o porównywanie doświadczeń życiowych, ale o przyznanie, że istnieją nieodłączne różnice w doświadczeniach, kiedy mówimy o stresie.

Uważam, że nie każdy może zredukować stres poprzez zmianę swoich myśli (co może być oparte na modelu terapii poznawczo-behawioralnej), ponieważ wiele stresujących sytuacji jest poza naszą kontrolą i wpływa na nasze doświadczenia życiowe. Tak, możemy odmienić swój sposób myślenia, ale nie zmienia to doświadczenia stresu związanego z rasizmem, mizoginią w miejscu pracy ani poczuciem niedoceniań przez społeczeństwo, gdy niepełnosprawność uniemożliwia pracę na pełny etat. Zatem bezrefleksyjne mówienie jakiejś osobie, aby zaplanowała sobie czas na zmartwienia lub zmieniła swoje

myśli, nie wpłynie na to, jak w rzeczywistości doświadcza życia. Może to też świadczyć o lekceważeniu jej przeżyć, dlatego musimy być na to wyczuleni, omawiając strategie zmniejszania stresu w odniesieniu do zdrowia snu.

Sama jestem białą, sprawną, biseksualną, cisplciową kobietą. Nie każdy doświadcza życia w ten sposób. Życie z tej perspektywy wiąże się z nieodłącznymi przywilejami i ważne jest, aby o tym pamiętać. Odniosłam korzyści ze swojej uprzywilejowanej pozycji na wiele sposobów, niezależnie od tego, czy się do tego przyznam, czy będę pracować nad zmniejszeniem moich wrodzonych uprzedzeń. Chociaż bezsenność jest dokuczliwa, u osoby białej wygląda inaczej niż u kolorowej. Wiem, że możesz pomyśleć: „Czekaj, jaki jest sens o tym mówić? Czy to nie jest książka o bezsenności?”

Tak, jest, ale nie byłaby warta pisania (moim zdaniem), jeśli nie dostrzeżemy problemów systemowych, które powstrzymują ludzi od uzyskania pomocy lub edukacji w zakresie snu. **W związku z tym każdy przyjmie te wskazówki dotyczące snu inaczej, w zależności od swojej wyjątkowej sytuacji.** Istnieje wiele barier utrudniających możliwość zdobywania takich informacji, począwszy od dostępu do profesjonalistów zdrowia psychicznego. System opieki psychiatrycznej jest naprawdę popieprzony. Wszyscy zgadzają się, że powinna być bardziej dostępna, ale czasami my, profesjonaliści, stoimy na straconej pozycji i na wiele spraw nie mamy wpływu. Możemy jednak kontrolować sposób, w jaki wchodzimy w interakcje z osobami pochodzącymi z innych kultur, i rozwijać wiedzę o ludziach, którzy różnią się od nas. Możemy podjąć próby zrozumienia, jak mogą wyglądać różne sposoby życia, angażować się w zmianę polityki poprzez podpisywanie petycji, podjąć aktywne działanie antyrasistowskie, antyhomofobiczne lub antytransfobiczne. Musimy mieć świadomość, że nie wiemy wszystkiego, i zająć stanowisko przeciwko białej supremacji, mizoginii i innym tego

rodzaju kwestiom. Nawet jeśli leczymy kogoś ze zwykłej, dobrze znanej bezsenności.

Zaczyna się to (co najmniej) od przyjęcia odpowiedzialności za korzyści, jakie system przynosi większości uprzywilejowanej populacji, i od autentycznej chęci dotarcia do osób, które desperacko potrzebują naszej pomocy. Jest to podróż trwająca całe życie. Musimy się upewnić, że wnosimy wkład w naprawę systemu na tyle, na ile jesteśmy w stanie. Nie możemy rozmawiać o zdrowiu psychicznym i śnie, nie wspominając o stresie, ponieważ to właśnie on nie pozwala ludziom spać w nocy. Niezwykle ważne jest, aby poznać, jaki rodzaj stresu dotyka pacjenta i jaki wywiera na niego wpływ. Jeśli czytelnik z grupy mniejszościowej nie będzie się czuł dostrzegany ani słyszany, może pomyśleć, że wskazówki dotyczące snu go nie dotyczą. Nic dziwnego, że liczni przedstawiciele mniejszości chcą (i zasługują na to), aby zostały zapewnione im merytoryczne kulturowo materiały edukacyjne i odpowiednie leczenie w zakresie zdrowia psychicznego. Często jednak trafiają do gabinetów lekarzy, którzy nie są świadomi kwestii nierówności systemowych i ich związku z objawami bezsenności.

Stopniowo wprowadzamy pewne zmiany, takie jak aktualizacja programów nauczania akademickiego, promowanie inkluzywności i ustawicznego kształcenia w zakresie kompetencji kulturowych. Książki z zakresu psychologii powinny o tym mówić i podkreślać, że jest to poważny problem, który należy naprawić. W przeciwnym razie czytelnicy z grup mniejszościowych, którzy chcą się dowiedzieć więcej na temat bezsenności, mogą pomyśleć: „Po co w ogóle czytać tę książkę?”, jeśli ich styl życia nie zostanie uwzględniony. **Warto wiedzieć, czy dana książka będzie dla Ciebie odpowiednia, zanim poświęcisz czas na jej przeczytanie.**

Inne pytanie, które możesz zadać, brzmi: „Czy takiej książki nie powinien napisać przedstawiciel mniejszości, który doświadczył

problemów ze snem?” Tak. To byłoby wspaniałe, aby w środowisku zajmującym się bezsennością zabrzmiały w końcu głosy mniejszości. Działa tu jednak zasada przypominająca paragraf 22, ponieważ pozwoliłoby to osobom uprzywilejowanym pozbyć się kłopotu. Dlaczego? Bo nie musiałyby zajmować się dalej tą kwestią (co stanowi część problemu). Ważne jest, aby osoby uprzywilejowane wzięły na siebie odpowiedzialność i zdały sobie sprawę, że przymykanie oczu i rozmawianie wyłącznie z osobami podobnymi do nich tylko pogarsza problem, szczególnie w kontekście dobrego samopoczucia psychicznego i zdrowia snu. Zauważyłam, że edukacją w zakresie tego ostatniego zajmuje się wielu białych specjalistów i specjalistek, a ja jestem jedną z nich. Uznanie tego ma kluczowe znaczenie, aby powitać ekspertów pochodzących z innych kultur, którzy również znajdą swoje miejsce w tej przestrzeni.

Biali, pełnosprawni, cisłściowi specjaliści lub edukatorzy mogą się bać powiedzieć lub napisać to, co właściwe. Mogą też czuć obawę przed przyznaniem się, że są uprzywilejowani, albo nawet nie zauważać swojego uprzywilejowania (pozwólcie, że rzucę laptopem o ścianę; nienawidzę tego, że w ogóle musiałam to napisać). To jest problem sam w sobie. Musimy zacząć prowadzić takie rozmowy i mieć możliwość otrzymania informacji zwrotnych, aby się dowiedzieć, czy to, co robimy, jest pomocne, czy nie. Zawsze można zrobić coś więcej.

Poczujmy się niekomfortowo

Jeśli odczuwasz zażenowanie, kiedy to czytasz, może to być reakcja twojej białej wrażliwości. Musisz wiedzieć, że ja też tak czułam w pewnym momencie. Nie wstydę się przyznać, że uczono mnie, iż uprzywilejowanie nie istnieje, a wszystko jest kwestią decyzji życiowych. Muszę

się jeszcze wiele nauczyć, ale na pewnym etapie zdałam sobie sprawę, że taki sposób myślenia nie służy nikomu poza białymi ludźmi i patriachatem. Szczerze mówiąc – pierdolić patriachatu.

Jeśli poczujemy się trochę nieswojo, przyznając, że jesteśmy w pewnym stopniu uprzywilejowani, szczególnie w trakcie edukacji w zakresie bezsenności i zdrowia psychicznego, nadal nie jest to tak straszne, jak dyskryminacja ze względu na wygląd, pochodzenie, kulturę czy wartości życiowe. Naprawdę trudno jest nauczyć ludzi, jak powinni traktować nas sprawiedliwie. Mówię to wszystko, żebyś mógł poznać moje wartości i poglądy. Moim kolegom, którzy uznają swoje uprzywilejowanie i mają chęć to przedyskutować, chciałabym powiedzieć: spotkajmy się i porozmawiajmy o tym. Zamieniam się w słuch.

Dziedzina psychologii staje się coraz bardziej włączająca, ale zauważyłam, że edukacja w dziedzinie snu może czasami wynikać z białych, heteroseksualnych, cisplciowych norm. Nie każdego stać na superwygodne prześcieradła lub poduszki albo na to, by mieć całkowicie cichy pokój do spania, inni natomiast mają takie możliwości. Oczywiście nikomu nie żałuję wygodnej pościeli, ale edukacja wyłącznie z tej perspektywy, bez skupienia się na włączaniu mniej uprzywilejowanych grup społecznych lub innych stylów życia, może być szkodziła. Tworzy także bariery dla mniejszości w dostępie do informacji na temat zdrowia snu, nie mówiąc już o wdrażaniu pomocnych strategii.

Zdaję sobie również sprawę, że nie każdy z nas ma czas i możliwości, aby się skupić wyłącznie na zdrowiu snu. Jeśli martwisz się, jak opłacić rachunki lub kiedy zjesz następny posiłek, nadanie snowi najwyższego priorytetu będzie trudne. Podobnie jak inni specjaliści lubię stosować podejście polegające na redukcji szkód. Oznacza to, że obieramy praktyczne strategie, aby się dostosować do sytuacji określonych

osób, nawet jeśli nie spełniają one uogólnionych norm. Na przykład standardowy protokół leczenia bezsenności sugeruje budzenie się każdego dnia o tej samej porze, ale może nie być to możliwe w przypadku wielu osób. Proponujemy im więc wprowadzanie regularności na inne sposoby, przykładowo tę samą rutynę pobudki lub wybór tych samych zmian w pracy w określone dni. Zamiast narzucać schemat, który nie jest możliwy do realizacji, współpracujemy nad znalezieniem rozwiązania skutecznego w konkretnym przypadku. Inaczej mówiąc, skupiamy się na podnoszeniu jakości snu, wykorzystując nawet najmniejsze możliwości.

Jak widać, istnieje tu wiele ograniczeń, a tradycyjne sposoby pracy nad zdrowym snem nie muszą być pomocne dla każdej osoby. Dlatego tak ważne jest dla mnie, aby przyznać, że nie każdy pasuje do normy, jeśli chodzi o stres, partnerów w łóżku, warunki snu i nie tylko. Celem tej książki jest dotarcie do każdego czytelnika i przekazanie wiedzy, jak stopniowo poprawić jakość snu. Czasami możemy się posuwać tylko małymi krokami, ale i tak jest to lepsze niż nierobienie niczego. Nadanie odpowiedniego priorytetu swojemu snowi pomoże nie tylko tobie, ale także całemu światu, ponieważ twoja relacja ze sobą rzutuje na wszystkich innych. Sen decyduje o zdrowiu psychicznym, co z kolei wpływa na to, jak postrzegasz siebie.

Mam nadzieję, że moja książka stworzy przestrzeń dla różnych doświadczeń życiowych i spotka cię w miejscu, w którym obecnie się znajdujesz, abyś mógł wprowadzić nawet małe zmiany, które pomogą ci osiągnąć zdrowy sen. Jeśli czujesz, że klimat mojej książki ci odpowiada, czytaj dalej, abyśmy mogli porozmawiać o tym, od czego to wszystko się zaczęło. Chcę się trochę przed tobą otworzyć, bo właściwie czemu nie. Któregoś dnia i tak trafię dwa metry pod ziemię, więc równie dobrze możemy zagrać o wszystko!



*Sięgnij po
więcej!*



www.wydawnictwokobiece.pl



[kobiece](https://www.facebook.com/kobiece)



[wydawnictwo.kobiece](https://www.instagram.com/wydawnictwo.kobiece)