

# DOBAR SAN

KAKO GA STEĆI

DR DŽESAMI HIBERD I DŽO ASMAR

Prevela  
Dubravka Srećković Divković

Laguna

Naslov originala

Dr Jessamy Hibberd and Jo Usmar  
THIS BOOK WILL MAKE YOU SLEEP

Copyright © 2014 Dr Jessamy Hibberd and Jo Usmar  
Translation copyright © 2014 za srpsko izdanje, LAGUNA

DOBAR SAN  
KAKO GA STEĆI



Kupovinom knjige sa FSC oznakom  
pomažete razvoj projekta odgovornog  
korišćenja šumskih resursa širom sveta.  
SW-COC-001767  
© 1996 Forest Stewardship Council A.C.

## Sadržaj

Reč autora . . . . .	9
Uvod . . . . .	13
<b>Prvo poglavlje</b> San naš nasušni . . . . .	19
<b>Drugo poglavlje</b> Kognitivno-bihevioralna terapija . . . . .	37
<b>Treće poglavlje</b> Neka mitovi o spavanju malo otpočinu. . . . .	53
<b>Četvrto poglavlje</b> Kad god spustite glavu. . . . .	69
<b>Peto poglavlje</b> Jede, spava, ode . . . . .	85
<b>Šesto poglavlje</b> Vaš ostali život . . . . .	101
<b>Sedmo poglavlje</b> Prognajte negativne misli . . . . .	119
<b>Osmo poglavlje</b> Menjanje razmišljanja o snu. . . . .	133
<b>Deveto poglavlje</b> Stres – na spavanje! . . . . .	147
<b>Deseto poglavlje</b> San: poslednja granica . . . . .	161
Poruka za kraj. . . . .	173
Dodatna literatura. . . . .	178

Korisni sajтови . . . . .	178
Reč zahvalnosti . . . . .	180
O autorima . . . . .	181

## Reč autora

Živimo u vremenu koje se neprestano menja, te ponekad život zna da bude težak. Svaki čas nas svašta vuče na sto strana i događa se da se s teškom mukom borimo s pritiscima koje nam nameću spoljni faktori, a što je najvažnije – i sa onima koje sebi sami namećemo. Sa širim izborom sleduje nam i veća odgovornost, a to je ponekad plodna podloga za stres, utučenost i sumnju u sebe. Tek malobrojni (ako ih uopšte ima) smatraju da savršeno funkcionišu u svom poslu, odnosima i životu uopšteno. Većini nas dobro bi došla povremena pomoć – mali podstrek koji će nas naučiti da popravimo sebi raspoloženje, da promenimo pristup životu i budemo zadovoljniji.

Ovaj serijal ima za cilj da razumete zašto se osećate, zašto razmišljate i zašto se ponašate upravo na određen način – a potom vam pruža i sredstva za ostvarenje pozitivnih promena. Nismo ljubiteljke zamršenog medicinskog žargona, pa smo zato pokušale da sve pišemo pristupačno, razumljivo i zanimljivo, pošto znamo da želite

što pre da uočite promene u sebi. Ovi sažeti praktični vodiči pokazaće vam kako da usredsredite misli, razvijete strategije za savlađivanje poteškoća i naučite primenljive tehnike koje će vam pomoći da se pozitivnije i uspešnije suočite sa svime odreda.

Držimo se stava da knjiga o samopomoći ne mora da zbunjuje čitaoca, da se pravi važna ili pametna. U pisanju smo se oslonile na svoje profesionalno iskustvo i najnovija istraživanja, a poslužile se i anegdotama i primerima koji su nam se učinili korisni, u nadi da će biti korisni i vama. Naslove smo podelile u zasebne oblasti – probleme sa spavanjem, pomanjkanje osećanja sreće, nedostatak samopouzdanja i podložnost stresu – pa ćete moći da se usredsredite na onu oblast kojoj biste najviše voleli da se posvetite.

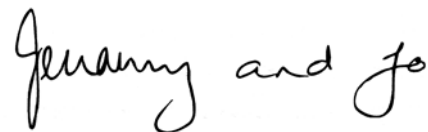
Naše knjige se zasnivaju na kognitivno-bihevioralnoj terapiji (KBT). KBT je neverovatno uspešno sredstvo kod ogromnog broja različitih problema, te smo ubeđene da će vam pomoći u borbi sa svime s čime se borite.

U njima ćete stalno nailaziti na šeme koji se nazivaju „mentalne mape“. Lako se primenjuju i lako se shvataju. Zasnovane na KBT, mentalne mape pokazuju na kakav su način povezane vaše misli, ponašanje, osećanja i telesne reakcije, te razlažu problem kako ne bi delovao nesavlađivo, dajući neka rešenja koja vode promeni.

Svuda ćete se susretati s vežbanjima i kontrolnim spisковima koji će vas provesti kroz praktične korake promene osećanja. Olakšaćemo vam usvajanje promena kao sastavnog dela života, jer čitanje puke teorije ne pomaže baš sasvim. Dugoročno popravljjanje raspoloženja postići ćete jedino ako sve što znate sprovedete i u delo i ako promenite svoje viđenje svakodnevnog života.

Možete sami *izabrati* da sebi popravite raspoloženje, a ove knjige će vam pokazati i kako ćete to uraditi.

Srećno! Obavestite nas kako napredujete i javite nam se na naš sajt: [www.jessamyandjo.com](http://www.jessamyandjo.com)



## Uvod

Dremanje, džonjanje, hrkanje, sovljenje – kako god ga zvali, san je svima nama sastavni deo života. Ne možemo *izabrati* da nam san više ne bude potreban, baš kao što ne možemo izabrati ni da prestanemo da dišemo. Tu funkciju naše telo obavlja automatski, što znači da ga nemogućnost da odspavamo plaši, frustrira i potpuno iscrpljuje.

U proseku, otprilike trećinu života provedemo spavajući, ili bi makar tako trebalo da bude ako sve teče po planu. Međutim, kad ležimo u krevetu i odbrojavamo sate sve dok se ne uključi prokleti budilnik, osetimo bespomoćnost koja zna i da nas savlada; može početi da nam utiče i na svakodnevni život. Ako normalno spavamo, o snu čak i ne razmišljamo, a ipak postaje opsesija koja zasenjuje sve drugo ako nešto krene naopako. Nešto slično zubobolji – odjednom samo o tom bolu razmišljamo, meša nam se u sve što radimo i osećamo. Kad ne možemo da zaspimo, proklinjemo sebe što nismo znali da cenimo one blažene noći obeznanjenosti za kakve smo nekada znali.

Moramo spavati da bismo preživeli – bez sna ne samo što smo „crknuti“ već nam i telo preživljava vanredne psihološke i fiziološke procese. U stvari, lakše ćemo preživeti bez hrane nego bez sna. Što nam više telo i mozak rade preko dana, to nam je potrebniji odmor, i upravo zato posledice neispavanosti i bivaju tako drastične.

No uprkos svemu ovome, u našem modernom svetu teže je no ikad isključiti taj prekidač. Nakon radnog dana dolazimo kući i posvećujemo se televiziji, internetu i mećavi obaveštenja na *Fejsbuku*, *tvitova* i mejlova (poslovnih i ličnih). Pametni telefoni već postaju norma i uvode internet i društvene medije u svaki aspekt našeg života – a sve to nam neprekidno odvlači pažnju i dodatno nam još malčice otežava da usporimo ritam.

Lepa vest: iako ne možemo zaspati na silu, postoji bezbroj načina da podstaknemo san. Ova knjiga teži da vam obezbedi sredstva za pokretanje pozitivnih obrazaca odmora, bez obzira na to da li vam se san poremetio na jednu noć, na nedelju dana ili na čitavu godinu.

#### Problemi sa snom

Ova knjiga se bavi problemima usko povezanim sa usnivanjem, kontinuitetom sna, ranim ustajanjem i nesanicom. Nećemo se doticati pojava kao što su poremećaji disanja u snu, sindrom nemirne noge, mesečarenje, narkolepsija, hipersomnija, noćni strahovi i druge parasomnije.

Ako patite od ma kojeg navedenog stanja ili već dugo imate ozbiljne probleme sa snom, trebalo bi da razmislite o odlasku na pregled kod lekara opšte prakse; možda vam je potrebna pomoć specijaliste.

Tehnike i strategije koje preporučujemo u ovoj knjizi pokrenuće prirodni ritam spavanja, a on će delovati naporedo s lečenjem – pa ćete problemu moći da pristupite sa dve strane istovremeno.

#### Zašto nam nespavanje kvari život?

Postoji mnoštvo mogućih uzroka što ne možemo da spavamo: stres, neki važan događaj u životu, promena okruženja, problemi sa zdravljem itd. A možda već ko zna koliko dugo nemate dovoljno sna, pa ste naprosto i prihvatili neprestan umor kao način života.

Nespavanje zna da izazove strahovit osećaj samoće (naročito ako partner veselo hrče kraj vas). Zna da demoralise, demotiviše i prilično razljuti. Međutim, molimo vas da verujete da ni slučajno niste sami. Svakoga trenutka 25% britanske populacije i približno 50–70 miliona Amerikanaca pati od nekog vida poremećaja spavanja koji im utiče na svakodnevni život. Iako to možda i nije neka uteha, trebalo bi da se manje osećate kao jedina osoba na ovome svetu koja u tri izjutra broji sve uspaničenije ovce.

U današnjem užurbanom društvu koje bi sve da postigne, dan kao da nema dovoljno sati da sve sabijemo u njega – a možda će zbog toga prvi postradati san. Možda ćemo žrtvovati sate spavanja radi posla ili društvenog života, ili ćemo prosto ležati budni i razmišljati o svemu što treba sutra da uradimo. Nažalost, san nije nešto bez čega možemo, pa će svi negativni obrasci u koje zapadnemo napraviti rasulo u časovniku našeg tela. A kad smo

pod stresom zbog nespavanja, nenamerno ćemo na kraju početi da radimo neke stvari koje će nam samo pogoršati stanje. Sistem razmišljanja postaje nam potpuno zbrkan, pa se drugačije i ponašamo, a onda nam se telo oseća satrvano, emocije su u potpunom rasulu.

No koliko god strašno izgledalo to hvatanje ukoštac sa spavanjem, postoje jednostavne i delotvorne metode da se vratimo u normalu i iznova izgradimo pozitivne asocijacije u vezi s leganjem u krevet.

### **Ko smo mi i o čemu je ova knjiga**

U nekom trenutku života manjak sna će zadesiti većinu ljudi, i upravo zato smo i napisale ovu knjigu. I nas dve smo proživele tu mučnu jednolikost od koje otupi mozak, a potom i paniku budnih noći, pa nam se čini da bi ovakva knjiga bila korisna. Sve što ćete ovde naći biće koncizno, pristupačno i, nadamo se, primenljivo. Tehnike koje preporučujemo lako se usvajaju i pomoći će vam i trenutno i u budućnosti. (Takođe smo na kraju knjige stavile i spisak dodatnih izvora za čitanje i pomoć.) Nadamo se da će ljudi sličnog duševnog stanja prepoznati sebe u ovome što smo pisale i da će im naša knjiga pomoći da mnogo samopouzdanije pristupe rešavanju problema sa spavanjem.

Spavanje nam utiče na razmišljanje, ponašanje, osećanja i telesne funkcije, pa će isto tako na sve to uticati i hvatanje ukoštac sa ovim problemom i time vam – ne preterujemo – promeniti život.

### **Kako funkcioniše ova knjiga**

Ovo je zaista praktična knjiga – priručnik za bolji san. Ukoliko želite dugoročne pozitivne promene, od srca vam savetujemo da uložite vreme u njene strategije. Tehnike koje ćemo vam preporučiti dokazano deluju. Moraćete da ukinete neke rđave navike u vezi sa snom i da usvojite nove, pozitivne.

Premda će pojedine aktivnosti odmah biti delotvorne, za druge će možda trebati vremena i vežbe dok vam ne uđu u krv. Važi isto što i za sve drugo – što duže nešto radite, to će vam lakše ići od ruke. Ako ove aktivnosti postanu deo vašeg svakodnevnog života, stopostotno smo sigurne da će vam se poboljšati i ritam spavanja.

Pokazaćemo vam kako da se služite dnevnikom sna, koji će vam pomoći da shvatite kako spavate (v. Treće poglavlje). Možda zvuči kao gnjavaža, ali ima sjajno dejstvo. Zapisivanje će vam pomoći da razmišljate logički i racionalno (a to su prva dva misaona procesa koja odleću kroz prozor kad smo iznureni) o onome što se stvarno događa i o svojim pravim mislima i osećanjima u vezi sa spavanjem. To je izuzetan način da se problemi razlože i pretvore u lakše savladive, a i biće vam nadahnuće kad god ga prelistate i vidite koliko ste napredovali.

Kao što smo već pomenule, u čitavoj knjizi služile smo se kognitivno-bihevioralnom terapijom kao okvirom (v. Drugo poglavlje), pošto je ona visokoefikasan pristup usredsređen na sam problem i bavi se njime na licu mesta. Naučićete skup pravila koji će vam pomoći da se izborite sa problemima sa spavanjem i koji će ostati uz vas dok ste živi.



### Kako da izvučete maksimum iz ove knjige

- ♦ Čitajte poglavlja redom, pošto se svako poglavlje nadovezuje na prethodno.
- ♦ Odvojte vremena za sve naše strategije (obeležene znakom **S**), nemojte samo projuriti kroz njih, ili čak neke sasvim zanemariti. Te strategije imaju dejstva! Ako isprobate sve, daćete sebi najveću šansu da lepše spavate.
- ♦ Kupite svesku koju ćete posvetiti isključivo ovoj knjizi. Nekoliko naših strategija zahteva zapisivanje ili crtanje (uz već pomenuti dnevnik). Zapisivanje daje „zvaničnost“, a velika je motivacija kad budete videli koliko ste napredovali.
- ♦ Raskidanje sa starim navikama može potrajati (približno dvadeset jedan dan), pa vas zato molimo da ne klonete duhom ako ne budete odmah zaspali kao jagnje. Ove strategije će delovati ukoliko ih budete uporno primenjivali.

Neispavanost nije činjenica koju morate da prihvatite. Možete se iznova izboriti za vlast nad snom i ponovo se radovati odlasku na spavanje.

# 1

## San naš nasušni

U ovom poglavlju objašnjava se šta je zapravo san, zašto nam je potreban i šta ga sve može oterati. Kad budete shvatili zašto se tumbate i prevrćete po krevetu, lakše ćete odrediti na šta treba da se usredsredite kako biste bolje spavali.

### Šta je san?

San je jedna radoznala zverka: pokušaji razotkrivanja šta se tačno zbiva kad zaspimo doneli su naučnicima mnogu besanu noć. Procesi kroz koje prolazimo kad spavamo izuzetno su složeni, međutim, u jednome su svi saglasni: san je neophodan za funkcionisanje mozga i tela. Bez njega bismo se preobrazili u zombije (stanje koje vam je možda poznato ako ste čitavu noć rmbaćili).

San nam daje priliku da se povratimo i regenerišemo. Posredi je aktivan proces – dok mi sanjamo kako smo dobili sedmicu na lotou i skakućemo po fontanama sa šampanjcem, naše telo se baca u neke životno važne aktivnosti. San utiče na našu sposobnost primene jezika, održavanja pažnje i sumiranja svega što vidimo i čujemo. Mozak vredno filtrira informacije beleži sećanja i probira naša osećanja kako bi stvorio nova gledišta i ideje. Ono što smo naučili i saznali preko dana sada se organizuje i određuje kako ćemo se osećati i ponašati kad se budemo probudili. A to je samo psihološka strana – burni su i telesni procesi. Telo se opušta i zapada u stanje paralize kako ne bismo dosledno radili ono što sanjamo da radimo, a

tu se uključuje i endokrini sistem (skup žlezda koje nam regulišu metabolizam, rast, obnavljanje itd.), lučeći određene hormone i sprečavajući nas da se budimo.

### San: činjenice

Nespavanje je među najčešćim žalbama koje doktori imaju prilike da čuju. U Britaniji se 51,3% odraslih noću muči da zaspi, dok svaki deseti Britanac pati od nesanice (uporne nesposobnosti da postigne neometan san u adekvatnom trajanju). Ovi alarmantni statistički brojevi čak rastu kod starijih od šezdeset pet godina – u tim godinama od problema sa spavanjem pati svaka peta osoba. Možda zato nije ni čudo što se nespavanje smatra krupnim problemom institucija javnog zdravlja. Služba državne statistike sprovela je 2001. obimno istraživanje radi utvrđivanja najučestalijih zdravstvenih problema u ukupnoj populaciji Engleske, i poremećaji spavanja i umor pokazali su se kao najčešće prijavljivane tegobe. Ljudi koji pate od nespavanja takođe su prijavljivali da im ono snažno utiče na mentalno i duševno zdravlje.

Ali to nipošto nije samo problem Velike Britanije. Svake godine se širom sveta potroši novac u vrednosti milijardi funti na propisane lekove, pomoćna sredstva koja se kupuju bez recepta i druga rešenja za spavanje. Američki sistem za istraživanje bihevioralnog faktora rizika utvrdio je jednim ispitivanjem (2009) da je od ukupno 74.571 ispitanika u Americi čak 37,9% prijavilo da je u prethodnom mesecu nenamerno zaspalo preko dana najmanje jednom. To nije samo nezgodno (i potencijalno neprijatno), već može biti i vrlo opasno.

San je nešto što moramo imati. Programirani smo da spavamo i ne možemo obuzdati tu potrebu koliko god se trudili. A sve to znači da je prilično jezivo ako nam san izmiče čak i kad smo potpuno iznureni. Međutim, nemojte paničiti. Ova knjiga će vam pomoći da izađete na kraj i sa tim, i da brzo prevaziđete probleme koji proističu i iz manjka spavanja i iz poremećenog sna.

### Stepen lišenosti sna

Svi se razlikujemo, pa se tako naveliko razlikuju i kvalitet i količina sna koji su nam potrebni. Nasuprot uvreženom uverenju, ne postoji sveprimenljivi „savršeni“ broj sati koji će svima odgovarati. Većina odraslih ljudi u proseku spava između sedam i osam i po sati svake noći. Međutim, neki će savršeno funkcionisati i sa svega četiri sata (tu sreću otprilike ima samo 1% ljudi, po podacima Centra za san Univerziteta Lafbora), dok je nekome pak potrebno devet ili deset sati. Nema opšteg konsenzusa niti zlatnog pravila. San je skroz-naskroz individualan. Možda je vama dovoljno šest sati da sutradan budete u najboljem izdanju, dok će nekome istog pola, godina, visine i težine trebati osam sati svake noći. Na koji način telo uravnotežuje potrebnu količinu sna s količinama sna koje mu pružamo – to se ne može ukratko objasniti, pa čak ni naslutiti. Zato i morate da se oslanjate na to kako se konkretno osećate – fizički i psihički – a ne na to kako smatrate da bi trebalo da se osećate. Ako ste umorni nakon svega pet sati sna, to je prilično dobar pokazatelj da vam svake noći treba više od pet sati. Telo vas neće lagati.

Način na koji nas manjak sna pogađa takođe je potpuno individualan. Vrlo retko se sprovode ogledi u kojima se ljudi lišavaju sna, pošto se smatra da takva praksa nije etički opravdana. Pedesetih i šezdesetih sprovedena su neka ispitivanja (koja su izazvala silno mrštenje zbog sadržanog rizika) i ona ilustruju koliko je san važan. Fizičko i emocionalno dejstvo neispavanosti na ispitanike nakon dužeg lišavanja sna bilo je dramatično – i zato se i smatra naročito surovom torturom kada se nekome uskraćuje san. Moramo spavati da bismo preživeli.

Na količinu vremena koju treba da provodite u postelji utičaće godine, način života, ishrana i razmišljanja. Menjanje razmišljanja i osećanja u vezi sa snom ima ključnu ulogu u borbi za bolji san – bilo da vam naiđe poneka neprospavana noć ili nedelja, bilo da patite od hronične nesanice.

### Šta je nesanica?

Nesanica je uporan problem sa spavanjem koji se javlja najmanje tri puta nedeljno i traje duže od mesec dana. Kad pokušate da zaspate, telo i mozak vam se razbude, a to vodi u ciklus neispavanosti i negativnih misli i obrazaca ponašanja.

Najčešći simptomi nesanice jesu sledeći:

- ◆ Otežano zapadanje u san – poznato i pod nazivom „nesanica pri usnivanju“. Ona je najčešći problem sa snom. Nekim ljudima može trebati mnogo vremena da usnu, ali čim to uspeju, san će im biti kvalitetan.
- ◆ Poteškoće s kontinuitetom sna – takozvana „nesanica u toku spavanja“, druga po redu učestalosti. Nju karakteriše često buđenje usred noći, za kojim sledi otežano usnivanje.

- ◆ Prerano buđenje ujutru, praćeno nesposobnošću ponovnog zapadanja u san.
- ◆ Nedovoljan kvalitet sna. Pojedini ljudi imaju lak san, spavaju nemirno, sa ometanjima i neujednačeno. Kod njih se javljaju razdraženost i umor, te narednog dana otežano funkcionišu.

Važno je isključiti okolnosti gde bi ovi simptomi mogli biti ishod ma koje droge, leka ili oboljenja (npr. narkolepsije ili opšteg anksioznog poremećaja).

Lepa vest: postoje proaktivne metode kojima možete pobediti sve te probleme, od redovnog ali povremeno rđavog sna pa do prave-pravcate nesanice.

### Šta nas tera da spavamo?

Postoje dva procesa koja zajedničkim snagama regulišu naš san:

- ◆ Homeostat sna, koji kontroliše naš poriv za spavanjem;
- ◆ Cirkadijarni merač vremena, koji kontroliše kada ćemo spavati.

**Homeostat sna:** Reč „homeostaza“ potiče od grčkih reči „homeo“, što znači „postojan“, i „stazis“, što znači „stabilan“. Ona opisuje složen niz telesnih procesa koji održavaju naša tela (jeste, pogodili ste) u postojanom i stabilnom stanju. Homeostat sna diktira koliko nam je sna potrebno, zavisno od toga koliko smo se prethodno naspavali i koliko smo umorni. Na primer, ako ugrabite svega koji sat sna, vaš homeostat će vas naterati da se osećate tromo, čime

vam poručuje da pod hitno malo dremnete kako biste sve vratili u ravnotežu i kako bi vam telo glatko funkcionisalo. Zamislite homeostat kao kakvog unutrašnjeg uterivača dugova ili poreznika – dugujete svome telu malo sna, a vaš homeostat sna će se postarati da taj dug i isplatite.

**Cirkadijarni merač vremena:** to je visokoparno ime za vaš telesni časovnik. Telo vam je programirano da reaguje na svetlost i tamu u okviru dvadesetčetvorosatnog ciklusa obdanice i noći. Svakome je sat malčice drugačije podešen – možda ste od onih koji su u punoj snazi ujutru, dok će se neko razmahnuti po podne ili uveče. Svime time upravlja „hormon spavanja“ – melatonin. Kada je mrak, mozak izdaje epifizi nalog da pojačano luči melatonin, od čega nam se javlja osećaj umora, a po dnevnom svetlu se luči manje melatonina, pa se tad osećamo budnije. Upravo zato noćni radnici i ljudi koji žive u oblastima s dugim i mračnim zimama (npr. u skandinavskim zemljama) mogu da obole od sezonskog afektivnog poremećaja (SAP). Oni proizvode više melatonina nego što je uobičajeno ili za njih idealno (budući da moraju da rade), što vodi u konstantni umor i može da izazove emocionalne probleme. To je, uz hladnoću, uzrok što u zimskim mesecima i mnogi od nas poželeva da zapadnu u „zimski san“ i nemaju motivacije da se odvaževaju na izlazak u te tamnije večeri.

## Dugovanje sna

Dugovanje sna je jednostavan način da zamislimo šta se dešava kada patimo od nespavanja. Što više dugujemo (tj.

što više sna propuštamo s vremenom), to smo umorniji. Lepa vest glasi da naš homeostat sna (uterivač dugova) neće tražiti od nas da odmah nadoknadimo sve propuštene sate. Možemo ih otplatiti i iduće noći, narednih nedelja, pa čak i narednih meseci. To i jeste ključni razlog što ne treba da paničite ako vam povremeno naiđe rđava noć ili nekoliko noći. Istraživanja pokazuju da su čak i dva sata sna dovoljna da spreče štetna dejstva na funkcije mozga – dokle god se tako nešto dešava tek ponekad. Nećete baš biti u najboljoj formi, ali izguraćete već neka-ko. Najvažnije je upamtiti da je povremena neispavanost rešiva; problem nastaje kada to počne da se dešava često.

A imamo i još jednu lepu vest: zapravo je dovoljno da nadoknadimo jednu trećinu propuštenih sati da bismo opet bili u najboljem izdanju. Na primer, ako je Lusi dovoljno šest sati sna da bi se lepo osećala, ali je poslednje dve noći uspela da ugrabi svega tri sata sna, treba da nadoknadi samo dva sata od tih šest propuštenih (jednu trećinu duga) i nema tačno određen rok u kom mora da otplati te sate. Telo nadoknađuje izgubljeno i postići će ravnotežu između onog što dobijamo i onog što nam treba.

## Posledice nespavanja

Posledice redovnog nespavanja mogu biti, reći ćemo neuvijeno – pogubne. Uticaće nam na razmišljanje i ponašanje, na osećanja i telesne reakcije. Ta negativna osećanja i ponašanje neće biti ograničeni samo na doba noći; oni će se širiti u dnevni život, pošto ćemo se brinuti kako ćemo

se izboriti sa obavezama, čak i ako zapravo sasvim lepo izlazimo s njima na kraj.

U telesnom pogledu možda ćemo osećati umor i bol, otupelost i dezorijentisanost. Isto tako ćemo možda biti trapavi, pošto nam se refleksi usporavaju, a to utiče na koordinaciju ruku i očiju. Jednim istraživanjem veza između sna i fizičkog zdravlja ustanovljeno je da insomnici imaju veću verovatnoću da im se jave srčana oboljenja, visok pritisak, neurološka oboljenja, hronični bolovi i problemi s disanjem, te mokraćnim i digestivnim traktom. Divota, šta kažete?

Nesanica se može pretvoriti u središte svih naših razmišljanja. Brinućemo kakav nam je sad učinak ili kakav će biti u budućnosti, što nas vodi u uzaludne pokušaje da predvidimo i iščekujemo san. Ako ste pod stresom zbog posla ili nečega što se dešava kod kuće, to može poput snežne grudve narasti u strah od nespavanja, a i često je lakše postaviti san kao žižu svih briga nego upustiti se u rešavanje složenih životnih događaja. Prioriteti će vam se zbrkati – pokušavaćete da savladate problem sa spavanjem umesto da rešite njegov izvor, a nećete shvatati da sebi samo namećete još veći pritisak i aktivno produžavate oba problema. Pamćenje će vam patiti, pošto nećete moći da obradite informacije preko noći, a mislima će vam zavladati darmar jer će vam pažnja lako opadati.

U emocionalnom pogledu, nespavanje može izazvati velike probleme. Osećaćete ogorčenost, strah, usamljenost; počecete da se pitate hoće li se ikada išta popraviti. Možda ćete postati prgavi i ćudljivi, uhvatiće vas anksioznost zbog razmišljanja kako vas ovo pogađa i šta biste tu mogli preduzeti.

I najzad, manjak sna može imati ogromnog uticaja na vaše ponašanje. Možda ćete početi da propuštate razne poslovne ili društvene skupove, imaćete utisak da ne možete da izađete na kraj sa onim što se od vas očekuje. To će uticati i na vašu porodicu, prijatelje, partnera, kao i na posao. Možda ćete početi da menjate redovni raspored tako što ćete uvesti dremanje preko dana ili ćete izbegavati da legnete sve do u sitne sate – a sve će to samo podržavati vašu nesanicu, pa je možda i pogoršati.

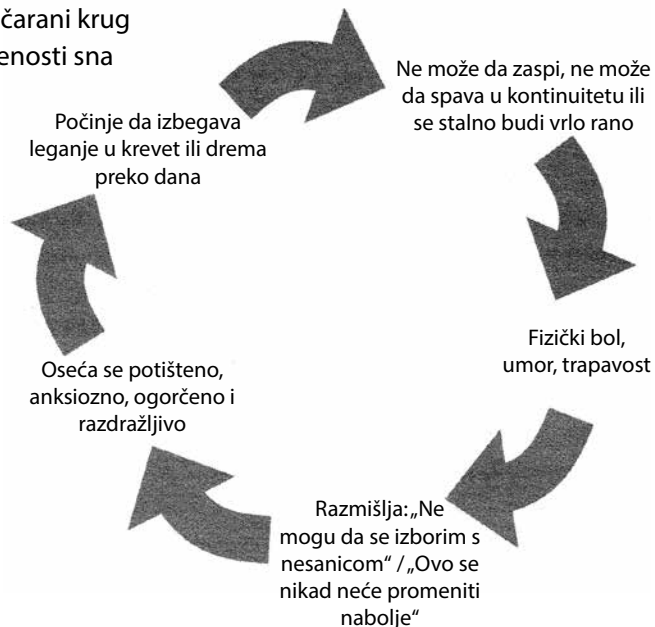
Kad ste u takvom stanju, telesni sat vam ne radi kako treba – toliko ste preobuzeti snom i posledicama neispavanosti da potpuno podrivate onaj prirodni, automatski proces koji stoji iza svega toga. Što više budete priželjkivali san i žudeli za njim, to će vam biti neuhvatljiviji – on voli da glumi tvrd orah.

### Šta sve utiče na san?

#### Godine

U igri sna godine adutiraju sve ostale činioce. Novorođenčad spavaju maltene non-stop i bude se samo da jedu, dok je adolescentima potrebno manje sna, mada i dalje poprilično (pubertetlije nisu naprosto lenje bube). A onda, kako godine prolaze, treba nam sve manje i manje sna, a menja se i vrsta sna koju dobijamo. Više se ne razvijamo fizički, pa zato telo ne zahteva iste količine niti isti intenzitet odmora. Kako ulazimo u starost, tako nam i san postaje lakši i iskidaniji, počinjemo da kunjamo preko dana i da manje spavamo noću.

### Začarani krug lišenosti sna



### Životni stil i sredina

Okruženje i sredina mogu strahovito uticati na spavanje. Tu spada pretoplo ili previše hladno okruženje, previše svetla ili bučna soba, novo mesto, spavanje pored nekog ko hrče da se zidovi tresu. Takođe na san utiču i ishrana, vežbanje i radno vreme.

### Stres, anksioznost i emocionalni krah

Ako ste pod stresom i brinete se zbog nečeg što se dešava u vašem životu (ili zbog samog nespavanja), biće vam teže da utonete u san. Važni životni događaji, podjednako i pozitivni (npr. udaja/ženidba ili novi posao) i negativni (npr. finansijski pritisak, razvod ili nečija smrt), mogu

vas naterati da ležite budni po čitavu noć ili da se budite u cik zore.

### Fizičko zdravlje

Često je besmislen pokušaj da zaspimo sa zapušanim nosom, uholjom ili ušnutim leđima. Ne možemo da dišemo, ne možemo da se pomerimo od bola – pa kako onda da zaspimo? Dugotrajna oboljenja poput osteoporoze i dijabetesa mogu nam ozbiljno poremetiti satnicu spavanja. Posvećivanje telesnom zdravlju može imati čudotvorno dejstvo na rešavanje problema sa spavanjem. Kao što smo pomenule u uvodu, ako verujete da možda patite od apneje u snu (privremenog zastanka u disanju dok spavate), mesečarenja ili sindroma nemirne noge, trebalo bi da se obratite lekaru opšte prakse. Međutim, ako vam je san ometen zbog hrkanja, to se u 99% slučajeva može izlečiti sredstvima koja se u apoteci dobijaju bez recepta.

### Mentalno zdravlje

Loš san može povećati rizik od problema s mentalnim zdravljem ili pak biti simptom problema s mentalnim zdravljem – taj proces je dvosmeran. Ako verujete da možda patite od nekog psihičkog poremećaja poput depresije, opšteg anksioznog poremećaja ili posttraumatskog stresnog poremećaja, molimo vas da se obratite svom lekaru opšte prakse, ali i da ujedno nastavite sa prorađivanjem ove knjige. U slučaju depresije važno je da utvrdite da li su vaši problemi sa spavanjem posledica raspoloženja ili je obratno. Ukoliko mislite da je problem sa spavanjem možda simptom depresije, izuzetno

je važno da potražite prikladno lečenje. Da bi strategije koje preporučujemo mogle da vam pomognu, ključno je važan kombinovan i istovremen pristup problemu sa spavanjem i mentalnom zdravljju.

Ako ste prepoznali sebe u ma kojem navedenom primeru (a možda i u svima), to je pozitivno, verovali ili ne, jer postoje jednostavne i delotvorne metode za savlađivanje svih tih problema (izuzev starenja – na čemu se izvinjavamo – ali bolji ritam spavanja možete razviti bez obzira na godine). Međutim, čak i ako ne uočavate nikakav očigledan razlog za svoj problem sa spavanjem, opet će vam neizmerno pomoći promena ponašanja, razmišljanja i osećanja.

## Neke druge stvari koje utiču na spavanje

### Snovi

Niko ne razume snove u potpunosti. Možda neko tvrdi da ih razume, ali to nije baš tačno. Ne postoje nikakvi precizno određeni podaci koji bi nam objasnili šta su snovi, odakle potiču i zašto nam se javljaju. Pojedini naučnici smatraju da snovi nemaju nikakvu pravu namenu, dok drugi veruju da su snovi nerazdvojivi od našeg mentalnog, duševnog i telesnog zdravlja (da, do te mere se teorije razlikuju). Frojd je verovao da su snovi podsvesni izrazi naših najskrivenijih čežnji – pokušaj nesvesnog bića da prepozna i razreši važne misli, želje i probleme s kojima će naše svesno biće kasnije morati da se uhvati ukoštac. Da li ćete odabrati da verujete u to ili ne, vaša je odluka; naučno je zasad samo potvrđeno da snovi imaju veze s

supstancom zvanom dopamin. Dopamin je neurotransmiter (supstanca koja prenosi signale u mozgu) i igra ulogu u našem odlučivanju na šta bi trebalo da se koncentrišemo – može neke stvari dovesti u prvi plan, ili ih pak potisnuti u pozadinu. Deo mozga koji se bavi emocijama, čulnim nadražajima i sećanjima postaje aktivniji u onoj fazi sna kad je najverovatnije da ćemo sanjati (to je REM faza, o kojoj ćemo kasnije detaljnije pisati), pa je moguće da mozak daje smisao toj unutrašnjoj aktivnosti tako što stvara snove – filmove u našoj glavi. Jedna druga teorija kaže da nam snovi pomažu tako što upošljavaju mozak da se ne bismo probudili, pa spavamo i dalje, a ostali delovi mozga se za to vreme odmaraju i oporavljaju. Međutim, sve su to samo teorije – a vi slobodno dodajte i neku svoju.

### Noćne more

Noćne more su užasne, ali svi ih ponekad imamo. Zvanična definicija glasi: „intenzivan i jeziv san usled kojeg se snevač budi obuzet panikom“. Zapravo se noćna mora obično javlja ujutru, i često pod uticajem neprijatnih doživljaja ili misli od prethodnog dana. Kada se noćne more ponavljaju (npr. često sanjamo da trčimo iz sve snage, a ne uspevamo da se pokrenemo), smatra se da je to posledica anksioznosti. Po buđenju iz košmara možemo doživeti epizodu snevačke paralize. U REM fazi mišići su nam paralisani i mogu tako još neko kraće vreme ostati ako se probudimo od straha.

### Noćni strahovi

Noćni strahovi su, dakle, strašni. Oni su poremećaj sna gde se budimo obuzeti neobuzdanim užasom i panikom.



Srce lupa kao ludo, znojimo se, možda ćemo i zavrištati. Oni su mnogo dramatičniji od noćnih mora, pošto se dešavaju isključivo za vreme veoma dubokog sna i nisu izazvani sanjanjem – posredi je čisto emocionalna reakcija koju nije pokrenulo ništa konkretno. Lepa vest: sutradan se ničega nećete sećati, pošto tad niste ništa sanjali, pa neće biti ni jezivih slika koje bi vam se vratile u sećanje. Noćni strahovi obično počinju i okončavaju se u detinjstvu. Doživi ih približno 18% dece, ali svega 2% odrasle populacije. Noćni strahovi su verovatniji kada smo lišeni redovnog sna, nakon pića ili u nekom stresnom periodu. Noćni strahovi kod odraslih obično se povezuju s nekom prethodnom traumom, pa ako vam ovo zvuči kao nešto što bi se moglo odnositi na vas, trebalo bi da se obratite lekaru opšte prakse.

### Mesečarenje i pričanje u snu

I ove pojave se događaju za vreme dubokog sna, nisu povezane sa snovima i ljudi ih se retko kad sećaju po buđenju (što očevicima veoma ide na živce). Mesečarenje je najčešće kod dece, između pete i dvanaeste godine. Smatra se da 15% dece hoda u snu najmanje jednom u životu. Ova pojava je mnogo ređa kod odraslih, gde se javlja kod 2–5% populacije, a većina odraslih mesečara počela je da hoda u snu još u detinjstvu. Slično noćnim strahovima, mesečarenje će se verovatnije javiti ako smo lišeni redovnog sna, ako smo pili ili ako smo pod stresom. Pričanje u snu javlja se kod približno 4% odraslih (i ponovo je češće kod dece). Varira od neverbalnog mrmljanja do vrlo elokventnih govorancija, ali retko kad je ozbiljan problem za tog koji priča u snu – više je problem za partnera.

### Škripanje zubima u snu (poznato i kao bruksizam)

Procenjuje se da oko 8% ukupne populacije škripi zubima u snu najmanje dvaput nedeljno. Češće se javlja kod ljudi koji konzumiraju velike količine kofeina, alkohola i nikotina i može biti simptomatično za pritajeni stres i anksioznost. Škripanje zubima ne podriva samo san, već može izazvati i bolove u vilici i glavobolju, pa čak i oštetiti zube. Kod dugotrajnog problema sa škripanjem zubima važno je preduzeti korake za razrešavanje svakog stresa i anksioznosti, te razmisliti o odlasku zubaru, pošto će možda moći da napravi umetak za zaštitu zuba.

Jedna prosta stvar kao što je nespavanje može imati razorne posledice, ali taj problem zaista možete rešiti ako promenite svoja razmišljanja, ponašanje i osećanja. I upravo ovde na scenu stupa kognitivno-bihevioralna terapija (v. Drugo poglavlje).

#### Ključna razmišljanja

- ✓ Menjanjem osećanja i razmišljanja u vezi sa snom promenite i kvalitet spavanja.
- ✓ Postoje proaktivne metode kojima možete povećati sebi šanse da utonete u san i prespavate čitavu noć.
- ✓ San ne možete dozvati na silu, ali ga možete podstaći tako što ćete raskinuti s nekim rđavim navikama.