

ZŁOTE  
MYŚLI

Mateusz  
Karbowski

# SZTUKA SPANIA

**i wstawania**

Jak spać mniej a mieć  
**więcej**  
**energii**  
w ciągu dnia



Niniejszy darmowy ebook zawiera fragment  
pełnej wersji pod tytułem:

**„Sztuka spania i wstawania”**

Aby przeczytać informacje o pełnej wersji, **[kliknij tutaj](#)**

Darmowa publikacja dostarczona przez

**Wydawnictwo Złote Myśli sp z.o.o**

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.

© Copyright by Wydawnictwo **Złote Myśli** & Mateusz Karbowski  
rok 2010

Data: 4.05..2010

Tytuł: Sztuka spania i wstawania – fragment utworu

Autor: Mateusz Karbowski

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz

Redakcja: Magda Wasilewska, Sylwia Fortuna

Wydawnictwo Złote Myśli sp. z o.o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: [www. ZloteMyсли.pl](http://www.ZloteMyсли.pl)

EMAIL: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

Autor oraz Wydawnictwo „Złote Myśli” dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo „Złote Myśli” nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

**Wszelkie prawa zastrzeżone.**

**All rights reserved.**

# SPIS TREŚCI

|   |           |
|---|-----------|
| <b><u>WSTĘP</u></b> .....                                   | <b>7</b>  |
| <b><u>WARSZTAT</u></b>                                      |           |
| <b><u>PRZEBUDUJ PRZEKONANIA</u></b> .....                   | <b>15</b> |
| <u>Powiniennem spać co najmniej 8 godzin dziennie</u> ..... | 15        |
| <u>Zawsze tyle spałem i nie zmienię tego</u> .....          | 18        |
| <u>Sen to strata czasu</u> .....                            | 19        |
| <u>Sen to ucieczka</u> .....                                | 20        |
| <u>Sen to nagroda</u> .....                                 | 21        |
| <u>Sen jest ważniejszy od relaksu</u> .....                 | 22        |
| <b><u>NIEZBĘDNIK MISTRZA</u></b> .....                      | <b>23</b> |
| <u>Zmniejszenie zapotrzebowania na sen</u> .....            | 23        |
| <u>Daj programowi 10 dni, aby „zaskoczył”</u> .....         | 23        |
| <u>Dziennik snu</u> .....                                   | 24        |
| <b><u>ELEMENTARZ MISTRZA</u></b> .....                      | <b>26</b> |
| <u>Alfabet fal mózgowych</u> .....                          | 26        |
| <u>Fale delta</u> .....                                     | 27        |
| <u>Fale theta</u> .....                                     | 27        |
| <u>Fale alfa</u> .....                                      | 28        |
| <u>Fale beta</u> .....                                      | 28        |
| <u>Fale gamma</u> .....                                     | 28        |
| <u>5 faz snu</u> .....                                      | 28        |
| <u>Faza 0</u> .....   | 29        |
| <u>Faza 1</u> .....   | 30        |
| <u>Faza 2</u> .....   | 30        |
| <u>Faza 3 i 4</u> .....                                     | 30        |
| <u>Faza REM</u> .....                                       | 31        |
| <u>Cykle snu</u> .....                                      | 32        |
| <u>Sekret sześciu godzin</u> .....                          | 35        |
| <b><u>ZEGAR BIOLOGICZNY</u></b> .....                       | <b>37</b> |
| <u>Zegar Tomka</u> .....                                    | 38        |
| <u>Rytm okołodobowy</u> .....                               | 40        |
| <u>25-godzinna doba</u> .....                               | 40        |
| <u>Termoregulacja</u> .....                                 | 41        |
| <u>Melatonina</u> .....                                     | 44        |

|  |           |
|--|-----------|
| <u>Twój ruch</u> .....                         | 46        |
| <u>Podsumujmy</u> .....                        | 47        |
| <b><u>SZTUKA SPANIA</u></b>                    |           |
| <b><u>TWOJA OSOBISTA KAMPANIA PRZECIW</u></b>  |           |
| <b><u>BEZSENNOŚCI</u></b> .....                | <b>51</b> |
| <u>Zaburzenia snu</u> .....                    | 51        |
| <u>Oblicza bezsenności</u> .....               | 53        |
| <u>Którędy bezsenność się wkrada?</u> .....    | 54        |
| <u>Błędne koło bezsenności</u> .....           | 54        |
| <b><u>UPORZĄDUJ SCENĘ</u></b> .....            | <b>56</b> |
| <u>Temperatura pokoju</u> .....                | 56        |
| <u>Ciepła kąpiel</u> .....                     | 57        |
| <u>Cisza</u> .....                             | 58        |
| <u>Ciemność</u> .....                          | 59        |
| <u>Materac i poduszka</u> .....                | 60        |
| <b><u>WYCISZ SIĘ</u></b> .....                 | <b>63</b> |
| <u>Radość relaksu</u> .....                    | 64        |
| <u>Nie patrzeć na zegarek</u> .....            | 65        |
| <u>Co czujesz, widzisz, słyszysz?</u> .....    | 65        |
| <u>Po co się w łóżku przewracamy</u> .....     | 66        |
| <u>Kontrola wyobrażeń</u> .....                | 67        |
| <u>Głos wewnętrzny</u> .....                   | 68        |
| <b><u>TECHNIKA GLASS DOME</u></b> .....        | <b>70</b> |
| <u>Wydziel sobie czas na zmartwienia</u> ..... | 71        |
| <u>Relaksacja progresywna</u> .....            | 72        |
| <u>Kontrola impulsów</u> .....                 | 78        |
| <b><u>CZAS SJESTY</u></b> .....                | <b>81</b> |
| <u>Czy drzemki są dobre?</u> .....             | 81        |
| <u>Ile powinna trwać drzemka?</u> .....        | 82        |
| <u>Kiedy najlepiej się zdrzemnąć?</u> .....    | 84        |
| <u>Kawowa drzemka</u> .....                    | 85        |
| <b><u>SZTUKA WSTAWANIA</u></b>                 |           |
| <b><u>STYL ŻYCIA MISTRZA</u></b> .....         | <b>89</b> |
| <u>Zdrowa rutyna</u> .....                     | 89        |

|  |            |
|--|------------|
| <b><u>TRESURA SNU</u></b> .....                                      | <b>93</b>  |
| <u>Złe zakotwiczenie łóżka</u> .....                                 | 94         |
| <u>Sekret budzenia się z pełną energią</u> .....                     | 96         |
| <u>Oczy szeroko otwarte</u> .....                                    | 98         |
| <u>Tyle słońca w całym mieście</u> .....                             | 99         |
| <u>Przecież mieszkam w Polsce — tutaj rzadko świeci słońce</u> ..... | 102        |
| <u>Rozgrzewająca aktywność</u> .....                                 | 102        |
| <u>Psychologia wstawania</u> .....                                   | 104        |
| <u>Programowanie porannego prezentu</u> .....                        | 105        |
| <u>Lista „do-zrobienia-jutro”</u> .....                              | 107        |
| <u>Jeszcze trochę o przekonaniach</u> .....                          | 108        |
| <u>Wytrenuj umysł na budzik</u> .....                                | 108        |
| <u>Nastaw dwa alarmy</u> .....                                       | 110        |
| <b><u>NIE WPUSZCZAJ SABOTAŻYSTÓW</u></b> .....                       | <b>111</b> |
| <u>Alkohol</u> .....   | 111        |
| <u>Nikotyna</u> .....  | 112        |
| <u>Kofeina</u> .....   | 113        |
| <u>Stres</u> .....   | 114        |
| <u>Dieta</u> .....   | 115        |
| <u>Odwodnienie</u> .....   | 116        |
| <u>Pigułki nasenne</u> .....   | 117        |
| <b><u>EPILOG</u></b> .....   | <b>120</b> |
| <u>Wojtek</u> .....  | 120        |
| <u>Eliza</u> .....   | 120        |
| <b><u>BIBLIOGRAFIA</u></b> .....                                     | <b>122</b> |

# Twoja osobista kampania przeciw bezsenności

## Zaburzenia snu

Jedną trzecią życia spędzamy, śpiąc — mówią naukowcy. Jednak dla wielu osób jest to tylko pobożne życzenie. Coraz więcej ludzi cierpi z powodu zaburzeń snu. Podaje się, że w krajach uprzemysłowionych to 15–35% społeczeństwa.

Nie muszę Cię chyba pytać o to, czy miałeś kiedyś problem z zaśnięciem. Praktycznie każdego czasem dotyczą takie kłopoty. Niektórych w mniejszym stopniu, inni walczą z tymi dolegliwościami przez lata. Przed Tobą kompendium wiedzy o tym, co możesz zrobić, by w Twojej sypialni wroga bezsenność pojawiała się jak najrzadziej.

Bezsenność może przyjmować następujące formy:

- Problemy z zaśnięciem. Zazwyczaj musisz leżeć nawet kilka godzin, przewracając się z boku na bok w oczekiwaniu na

przyjście snu. Rano budzisz się z bólem głowy i całego ciała. Czujesz się jakbyś miał gripę.

- Problemy z utrzymaniem snu. Zasypiasz bez problemu, lecz w ciągu nocy budzisz się kilka razy. Ponowne zaśnięcie sprawia Ci olbrzymią trudność.
- Zaburzony sen. Zasypiasz z łatwością, śpisz odpowiednią ilość godzin, ale budzisz się niewyspany, często z bólem i zawrotami głowy. Jeżeli dotyka Cię trzecia forma bezsenności, może wiązać się to z bezdechem sennym lub narkolepsją.

Wiele osób często niepotrzebnie martwi się, że z ich snem coś jest nie tak, jak należy i błędnie uważa, że ich sen nie spełnia normy. Aby ułatwić ocenę własnego snu, przedstawiam objawy świadczące o kłopotach ze snem.

Realne zaburzenia snu występują, gdy:

1. Co najmniej 4 razy w tygodniu człowiek potrzebuje do zaśnięcia więcej niż 30 minut.
2. Człowiek budzi się w nocy wielokrotnie i przez ponad 30 minut nie może ponownie zasnąć, a stan ten utrzymuje się ponad miesiąc.
3. Przyczyna braku snu jest niewspółmiernie mała w stosunku do skutków (na przykład poziom stresu zawodowego albo kłopoty rodzinne).

4. Problemy ze snem nie mijają, choć przyczyna lub czynnik wywołający zniknęły.

Człowiek niezaprzeczalnie potrzebuje wystarczającej ilości snu. Ciało i umysł domagają się przerw, podczas których mózg może „czyścić twardy dysk”, a organizm się regenerować. Badania przeprowadzone przez armię amerykańską, podczas których ciągle budzono żołnierzy, wskazują, że już po trzech dobach takiego traktowania układ odpornościowy całkowicie się zaburza, a funkcje organizmu przestają przebiegać prawidłowo. W filmie *Fight Club* padło stwierdzenie „kiedy cierpisz na bezsenność, nigdy tak naprawdę nie śpisz i nigdy tak naprawdę się nie budzisz”.

To, czego nauczysz się tutaj, to wiedza na temat mechanizmów, które powstrzymują wiele osób przed zaśnięciem i powodują u nich bezsenność. Potem opiszę, co może wpłynąć na poprawienie jakości Twojego snu i pozwolić Ci na jego skrócenie.

## Oblicza bezsenności

Federacja amerykańskich ośrodków medycyny snu podzieliła bezsenność, niezależnie od rodzaju, na 3 grupy.



**Bezsenność przygodna** spowodowana jest reakcją na stres, zmianą pracy z dziennej na nocną lub przekraczaniem stref czasowych. Trwa do kilku dni (3–4).

Kolejnym typem jest **bezsenność krótkotrwała**, będąca przedłużającą się reakcją na stresujące wydarzenie, zmiany zachodzące w naszym życiu, problemy rodzinne, problemy zawodowe. Ten typ bezsenności trwa do 3 tygodni. Mechanizm powstawania tych dwóch typów bezsenności polega na podwyższeniu poziomu wzbudzenia psychofizjologicznego.

Po przekroczeniu 3 tygodni, bezsenność krótkotrwała przechodzi w **bezsenność przewlekłą**. Często prowadzi do stanów lękowych i depresji.

## Którędy bezsenność się wkrada?

Za główne przyczyny bezsenności przyjmuje się:

- zaburzenie rytmu snu i czuwania,
- zespół niespokojnych nóg, okresowe ruchy kończyn; są to zaburzenia, które nie tyle powodują bezsenność, co utrudniają spanie,
- zażywanie leków; paradoksalnie bardzo często chodzi o leki nasenne,

- bezdech senny,
- zaburzenia psychiczne, takie jak depresje, psychozy czy zaburzenia lękowe; w tych chorobach bezsenność jest jednym z głównych objawów,
- choroby somatyczne, takie jak przerost gruczołu krokowego czy nadczynność tarczycy.

## Błędne koło bezsenności

Bardzo ważne jest, abyśmy patrzyli na bezsenność jako na objaw. Bezsenność podobnie jak ból informuje nas, że w organizmie dzieje się coś niepokojącego.

Pomijając niektóre schorzenia, tak naprawdę to po prostu objaw złego systemu spania i niezdrowych nawyków. Bywa, że wynika z pewnych chorób, ale większość społeczeństwa, która ma z nią kłopoty, może rozwiązać je poprawą kilku zachowań i przyzwyczajajeń. Osoba, która nie może zasnąć, zaczyna się tym denerwować, rozpoczyna się gonitwa myśli, przewracanie się z boku na bok. Aby nadrobić nieprzespany czas, leży dłużej w łóżku, osłabiając tym samym działanie swojego zegara biologicznego. Rano wstaje zmęczona, wypija morze kawy, cały dzień jest pozbawiona energii, by następnie przeżyć kolejną

bezseną noc. To działa na zasadzie pętli, którą trzeba prze-  
rwać jak najszybciej.

Jeżeli Twoje nawyki związane ze spaniem są złe, bezsenność  
pojawi się bardzo szybko. Jedynym sposobem jej zwalczenia  
jest naprawienie tych przyzwyczajeń poprzez metody wymie-  
nione w tej publikacji.

## Uporządkuj scenę

Żaden szanujący się sztukmistrz nie rozpocznie swojego przedstawienia na źle zaaranżowanej scenie. Tak samo żaden mistrz w sztuce spania nie pozwoli na źle zorganizowaną sypialnię. W tym rozdziale zajmiemy się otoczeniem, w którym śpisz.

Eksperci z Amerykańskiej Akademii Medycyny Snu proponują, aby patrzeć na swoją sypialnię jak na jaskinię. Powinna być chłodna, cicha i ciemna. Nietoperze kierujące się tą zasadą nie mają problemów z zaśnięciem — śpią 16 godzin dziennie. Ilość godzin snu nietoperzy nie jest dla nas wzorem, jednak reguły wyboru miejsca, w jakim szukają spokojnego snu, obowiązują także ludzi i właśnie się im teraz przyjrzymy.

## Temperatura pokoju

Jak już się dowiedziałeś, temperatura ściśle wiąże się z poziomem aktywności. Im wyższa temperatura ciała, tym wyższa aktywność, im chłodniej, tym nasza aktywność jest mniejsza i jesteśmy bardziej senni.

Zoptymalizowanie swojej sypialni zacznij od odpowiedniego ustawienia kaloryfera lub klimatyzacji. Jeżeli obecnie śpisz w zbyt ciepłym lub zbyt chłodnym pokoju, utrudniasz sobie łatwe zaśnięcie i głęboki sen. Wynika to z tego, że jeżeli ciało utrzymuje wciąż wysoką temperaturę, mózg nie uzna, że jest to dobry czas, aby wejść w pierwszą fazę snu.

Kiedy idziesz spać, optymalna temperatura ciała, jaką chce uzyskać Twój mózg, znacznie się obniża. Jeżeli jest za ciepło lub za zimno, ciało mociuje się samo ze sobą, aby uzyskać odpowiednią temperaturę. Jeżeli nawet zaśniesz, najprawdopodobniej będziesz spał bardzo płytko lub nawet będziesz się wybudzał.

Jaka temperatura jest optymalna? Ciężko to określić, bo preferencje każdego człowieka są inne. Przyjmuje się, że optymalna temperatura pokoju mieści się w przedziale 18–22°C.

Przed snem warto przewietrzyć pokój. Tlenu, który jest niezbędnym pierwiastkiem przy regeneracji komórek i organów ciała, nie może być za mało. Spanie w pokoju pozbawionym świeżego powietrza skutkuje najczęściej porannym bólem głowy.

## Ciepła kąpiel

Prysznic, który bierzesz przed snem, też może stać się utrudnieniem w zaśnięciu. Jeżeli bierzesz go tuż przed położeniem się do łóżka, postaraj się tak wyregulować temperaturę wody, aby była chłodna. Gorąca kąpiel niepotrzebnie rozgrzeje Twoje ciało, dając sygnał, że „jeszcze nie czas na sen”. Właśnie dzięki temu po gorącym prysznicu rano, czujesz się taki odświeżony i gotowy do działania.

Jest jednak sposób, aby przekuć gorącą wieczorną kąpiel na swoją korzyść. Zasada jest prosta — weź gorący prysznic, ale nie później niż godzinę przed zaśnięciem. Po dawce gorącej wody temperatura ciała spada samoczynnie po około 60 minutach. Ten spadek ułatwi Ci zaśnięcie, bo organizm otrzyma właściwy sygnał. Temperatura maleje, więc stajesz się senny.

## Cisza

Nie jest to *novum*, że aby „zabrzmiała” symfonia snu, potrzeba ciszy. Ewolucja przygotowała człowieka do walki z dzikimi zwierzętami, innymi ludźmi czy jakimikolwiek stresorami, za-

opatrując go w mechanizm, który budzi go przy jakichkolwiek niepokojących sygnałach. Dlatego tak łatwo przerwać nasz sen.

Nasz próg hałasu jest bardzo różny. Jednych nie obudzi wystrzał armaty, innych, tak jak mnie, potrafi obudzić kapiąca woda. Wiele zależy oczywiście od tego, jak głęboko śpimy. Co ciekawe, ta nasza czułość zmienia się w trakcie życia, np. kobiety są bardziej wyczułone na płacz noworodka i łatwiej się budzą, nawet kiedy berbeć kwili z głodu w innym pokoju, przy czym hałas ruchu ulicznego nie przeszkadza im w zaśnięciu.

Postaraj się wyciszyć swoją sypialnię na ile możesz. Jeżeli masz hałasujących sąsiadów, nie odkładaj na później rozmowy — korzystając z podstawowych zasad asertywności w 90% sytuacji można pozbyć się takiego problemu bardzo szybko. Uwierz mi, że najczęściej ci ludzie nie robią tego na złość Tobie. Oni najprościej w świecie są nieświadomi tego, że komuś przeszkadzają.

Przypomina mi się historia mojego znajomego, którego sąsiedzi za ścianą dosyć głośno oddawali się obowiązkowi małżeńskiemu. Pewnego dnia, kiedy już nie wytrzymał, kupił paczkę papierosów, wyjął jednego i położył ten podarunek pod drzwiami owych sąsiadów z doczepioną doń karteczką: „czy wam też się tak podobało?”.

Jeżeli nie możesz już nic zmienić, zaopatrz się w stopery, czyli zatyczki do uszu. Znajdziesz je w każdej aptece. Przydają się również, kiedy chcemy się zdrzemnąć w ciągu dnia, a domownicy są zajęci hałaśliwymi obowiązkami.

## Ciemność

Pamiętasz, jak mówiliśmy o melatoninie? Im więcej melatoniny w organizmie, tym jesteśmy bardziej senni. A im ciemniej, tym więcej melatoniny wydziela się do organizmu. Im więcej melatoniny w Twoim organizmie, tym łatwiej Ci zasnąć i spać głęboko. Jeżeli w Twojej sypialni jest za jasno, w organizmie będzie za mało melatoniny i Twój sen będzie zakłócony.

Unikaj spania przy zapalanej lampce. Jeżeli obecnie do Twojego pokoju dociera światło z ulicy, zadbaj o to, aby zasłonić okna. Możesz kupić lepsze rolety lub grubsze zasłony. Jeżeli nie masz na to wpływu, np. dzielisz pokój z osobą, która w nocy pisze książki przy lampce, polecam zaopatrzenie się w opaskę na oczy. Te tańsze można kupić nawet za 15 zł, bardziej profesjonalne, z wkładem żelowym za około 75 zł.



## Materac i poduszka

Wybór dobrego materaca do spania jest bardzo istotną kwestią. Dotyczy nie tylko samego spania, ale też naszego kręgosłupa. Mówi się, że materac, na którym śpimy, nie powinien być ani za miękki, ani za twardy. Czyli jaki?

Przede wszystkim trzeba napisać, że dużo zależy od samej osoby, która ma na nim spać. Inny materac jest odpowiedni dla osoby z nadwagą, inny dla chudzielca. Dochodzą też własne upodobania. Niektórzy lubią po prostu „zapadać się” w miękkim łóżku, inni wolą twardsze legowisko. 3 cechy istotne to:

- **Elastyczność.** Powierzchnia materaca powinna być równa, sprężysta, tak aby kręgosłup układał się w literę „S”, kiedy leżymy na plecach. Kiedy leżymy na boku, linia kręgosłupa powinna być prosta. Unikaj również spania na brzuchu. Wytwarza to niepotrzebny nacisk na żołądek, wątrobę czy jelita. Naprężasz również wtedy kark, plecy i kręgosłup.
- **Wielkość.** Materac dla jednej osoby powinien mieć co najmniej 80 cm szerokości. Długość materaca powinna być większa o co najmniej 20 cm niż wysokość osoby, która ma na nim spać.

- **Przewiewność.** Aby materac zapewniał odpowiednią przewiewność, powinien wchłaniać wilgoć i ją odparowywać. Włókno, z jakiego jest wykonany, powinno być „oddychające”. Można również spotkać pokrycia materacy antyalergiczne i antygrzybiczne.

Jeżeli chodzi o poduszkę, to przede wszystkim powinna mieć „fizjologiczny kształt”. Oznacza to tyle, że musi ułożyć się dobrze pod głową i karkiem. Głowa nie może być za mocno zadarta do góry, ale nie może też bezwładnie zwisać.

Jeżeli poduszka nie dopasuje się do kształtu głowy, obudzimy się rano z bólem karku. Nie wiem, czy doświadczyłeś tego kiedyś. To bardzo utrudnia funkcjonowanie. Człowiek zachowuje się jak archaiczny japoński robot i poruszać głową może jedynie, obracając cały tułów.

Dlaczego może tak się stać? Jeżeli głowa jest przez całą noc źle ułożona, nasz kręgosłup szyjny jest wygięty i mięśnie karku pozostają napięte. Przez to wykonują niepotrzebnie ogromną pracę przez wiele godzin i rano czują się, jakby wróciły z kilkugodzinnego treningu na siłowni.

Weź teraz swoją poduszkę. Połóż na niej głowę. Jeżeli masz taką możliwość, zrób to przed lustrem. Jeżeli nie masz takiej możliwości, to poproś kogoś, aby Ci pomógł. Sprawdź, czy

Twoja głowa nie jest zadarta do góry. Sprawdź, czy nie zapada się. Poduszki z pierza bardzo często mają taką specyfikę, że głowa na nich opada niemal do takiego poziomu, jakby ich tam w ogóle nie było.

Inną ważną kwestią jest, aby poduszka nie uczulała. Zdania są podzielone natomiast co do materiału, z jakiego powinna być wykonana. Jedni uważają, że w grę wchodzi jedynie materiały naturalne, jak pierze, puch czy wełna, inni twierdzą, iż najlepsze są materiały syntetyczne, jak pianka czy silikon. Jeszcze inni zachwalają zalety poduszek ergonomicznych. Tobie pozostawiam to do oceny i ewentualnych prób. Najważniejsze, żeby głowa podczas snu leżała i wypoczywała, a nie zwisała ani zadzierała swego czubka do nieba.