

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ: ΕΧΕΤΕ ΦΤΙΑΧΤΕΙ ΓΙΑ ΝΑ ΚΟΙΜΑΣΤΕ	11
ΠΡΙΝ ΑΡΧΙΣΟΥΜΕ	29
ΗΜΕΡΑ 1: ΡΥΘΜΙΣΤΕ ΤΟ (ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ) ΡΟΛΟΪ ΣΑΣ	35
ΗΜΕΡΑ 2: ΑΠΟΦΟΡΤΙΣΤΕΙΤΕ!	65
ΗΜΕΡΑ 3: ΔΩΣΤΕ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ – ΑΛΛΑ ΚΑΝΤΕ ΤΟ ΣΩΣΤΑ	97
ΗΜΕΡΑ 4: ΑΓΧΩΘΕΙΤΕ ΝΩΡΙΣ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΗΜΕΡΑ	119
ΗΜΕΡΑ 5: ΔΕΝ ΕΙΣΤΕ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗΣ, ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΑΠΛΩΣ ΝΑ ΣΒΗΣΕΤΕ	149
ΗΜΕΡΑ 6: (ΕΠΑΝ)ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΤΕ ΤΟΝ ΕΓΚΕΦΑΛΟ ΣΑΣ ...	187
ΗΜΕΡΑ 7: ΜΕΙΝΕΤΕ ΞΥΠΝΙΟΙ ΜΕΧΡΙ ΑΡΓΑ	211
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ: ΑΝΑΝΕΩΣΤΕ ΤΗ ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΑΣ: ΑΥΤΗ ΕΙΝΑΙ Η ΑΡΧΗ, ΟΧΙ ΤΟ ΤΕΛΟΣ	249
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	263
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1: ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΕΡΓΑΛΕΙΑ	267
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2: ΤΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ ΣΑΣ ...	269
ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ	275

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

ΕΧΕΤΕ ΦΤΙΑΧΤΕΙ ΓΙΑ ΝΑ ΚΟΙΜΑΣΤΕ

ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΜΕΡΙΚΑ ΧΡΟΝΙΑ, ΑΜΕΣΩΣ ΜΕΤΑ ΤΗ ΓΕΝΝΗΣΗ του μικρότερου γιου μου, πέρασα μια ατελείωτη νύχτα, στη διάρκεια της οποίας τον κρατούσα κοιμισμένο στην αγκαλιά μου. Ήταν μόλις μερικών εβδομάδων, ακόμη τόσο μικρός που μπορούσα να τον κρατήσω μέσα στις δύο μου παλάμες. Όπως κάθε γονιός σε μια τέτοια περίπτωση, ήμουν εξουθενωμένος – ένιωθα τα μάτια μου πρησμένα και μόλις που μπορούσα να τα κρατήσω ανοιχτά. Εν τω μεταξύ, εκείνος κοιμόταν βαθιά, με την αργή, μωρουδίστικη, ρυθμική του αναπνοή να σφυρίζει στο αυτί μου. Όμως ήξερα ότι μόλις προσπαθούσα να τον ακουμπήσω με αργές κινήσεις (αβάσταχτα αργές!) κάτω, θα ξυπνούσε αμέσως και θα άρχιζε να διαμαρτύρεται με τσιρίδες. Και έτσι, πάλευα να κρατήσω ανοιχτά τα μάτια μου και τον έσφιγγα στην αγκαλιά μου. Ως

ένας επιστήμονας που μελετά τον ύπνο, ήξερα τι προσέφερε ο ύπνος σε εκείνον και τον μικρό αναπτυσσόμενο εγκέφαλό του: Σταθεροποιούσε τις αναμνήσεις του. Έχτιζε νέες νευρικές συνάψεις. Καθάριζε τα υποπροϊόντα των εγκεφαλικών διεργασιών της ημέρας με το εγκεφαλονωτιαίο υγρό. Χαμήλωνε την πίεσή του ώστε να χαλαρώσει το μικρό του νευρικό σύστημα. Απελευθέρωνε ανθρώπινη αναπτυξιακή ορμόνη μέσα στο σώμα του, η οποία προάγει τη θεραπεία, την ανάπτυξη και την ανάπτυξη.

Δεν ήταν η πρώτη νύχτα που περνούσα ξάγρυπνος κρατώντας στην αγκαλιά μου ένα παιδί μέχρι τις πρώτες πρωινές ώρες, όταν το μόνο που ήθελα ήταν να κοιμηθώ, και δεν θα ήταν ούτε η τελευταία. Όμως εκείνη τη νύχτα έπιασα τον εαυτό μου να σκέφτεται πόση δουλειά μπορεί να απαιτεί ο ύπνος. Στην κλινική μας για τον ύπνο στο Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια στο Σαν Φρανσίσκο (UCSF), έχουμε μονίμως μια ουρά από ανθρώπους (τουλάχιστον μεταφορικά) έξω από την πόρτα που χρειάζονται βοήθεια με τον ύπνο τους. Για πολλούς, ο ύπνος είναι πολύπλοκος και δύσκολα επιτεύξιμος – αποτελεί πηγή άγχους, αντί να είναι πηγή χαλάρωσης και αναζωογόνησης. Για μερικούς μοιάζει με μια «δεξιότητα» την οποία δεν είχαν ποτέ κατακτήσει πραγματικά καθώς μια ολόκληρη ζωή κοιμούνται άσχημα. Για άλλους, είναι μια δεξιότητα που εξαφανίστηκε ξαφνικά, χωρίς καμία εξήγηση – πού πήγε άραγε;

Όπως χρειάζεται να τρώμε, να πίνουμε και να αναπνέουμε, έτσι χρειάζεται και να κοιμόμαστε για να επιβιώσουμε.

Εάν σταματούσαμε να κοιμόμαστε, θα πεθαίναμε. Πράγματι, θα χρειαζόταν λίγος χρόνος, αλλά ο ύπνος είναι το ίδιο σημαντικός, μια διαδικασία που στηρίζει την επιβίωσή μας όπως αυτά τα άλλα πράγματα – το φαγητό, το νερό, το οξυγόνο. Τελικά, χωρίς αυτόν, τα σώματά μας αρχίζουν να μη λειτουργούν. Επομένως, γιατί κάτι που θα έπρεπε να είναι τόσο φυσικό, ενστικτώδες και αυτόματο, μπορεί να γίνεται τόσο δύσκολο;

Μελετώ επαγγελματικά τον ύπνο και θα σας πω εξ αρχής ότι συνήθως υπάρχει ένα σημαντικό πράγμα που εμποδίζει τον ύπνο: *εσείς*.

Δεν εννοώ μόνο εσάς. Αναφέρομαι σε όλους μας. Είμαστε *καταπληκτικοί* στο να παρεμποδίζουμε τον ίδιο μας τον ύπνο. Δεν το θέλουμε. Και δεν κάνουμε εξόφθαλμα κακές επιλογές. Στην κλινική για τον ύπνο, οι συνάδελφοί μου και εγώ φροντίζουμε εκατοντάδες ασθενείς κάθε χρόνο οι οποίοι δυσκολεύονται να κοιμηθούν καλά. Πριν έρθουν σε εμάς έχουν δοκιμάσει τα πάντα. Έχουν κάνει τα συνηθισμένα πράγματα για την υγιεινή του ύπνου, όπως το να κοιμούνται σε έναν χαλαρωτικό χώρο, σκοτεινό και δροσερό. Έχουν δοκιμάσει διάφορα φάρμακα. Συχνά παραπέμπονται σε εμάς από γιατρούς και ψυχολόγους. Για πολλούς, ο ύπνος έχει γίνει τόσο δύσκολος ώστε το *άγχος* σχετικά με το εάν θα μπορέσουν να κοιμηθούν ή όχι είναι αυτό που τους εμποδίζει να κοιμηθούν – είναι πράγματι ειρωνικό, αλλά είναι επίσης ένας πολύ ισχυρός και σχεδόν αδιάρρηκτος κύκλος που δυσκολεύει πολύ τον ύπνο.

Μεγάλο μέρος του προβλήματός μας είναι ότι δεν ζούμε σε έναν κόσμο που μας προετοιμάζει ώστε να κοιμηθούμε καλά. Για πολλούς, ο ύπνος έρχεται τελευταίος. Υπάρχουν τόσες άλλες υποχρεώσεις και προτεραιότητες. Κάνουμε τις καλύτερες επιλογές που μπορούμε στη διάρκεια της ημέρας: Να ολοκληρώσουμε τη δουλειά μας. Να επιτύχουμε και να τα καταφέρουμε. Να πληρώσουμε τους λογαριασμούς. Να στηρίξουμε τα παιδιά μας και τους συντρόφους μας. Όμως πολλές από αυτές τις αποφάσεις –οι οποίες φαίνονται απολύτως λογικές *εκείνη τη στιγμή*– μας δυσκολεύουν στο τέλος της ημέρας. Λόγω αυτών των φαινομενικά μικρών επιλογών, καταλήγουμε να έχουμε απορρυθμισμένους κirkάδιους ρυθμούς ή να μην έχει αρκετή ένταση η ομοιοστατική ώση μας για ύπνο. Κλείνουμε τα μάτια μας ενώ διεγερτικές ουσίες που εμποδίζουν τις ορμόνες οι οποίες σχετίζονται με τον ύπνο, όπως η καφεΐνη, κυκλοφορούν ακόμη σε όλο μας το σώμα, επειδή δεν υπολογίσαμε την *ημίσεια ζωή* του τελευταίου ποτηριού με τσάι, σόδα ή καφέ (Βλ. σελ. 104). Σαμποτάρουμε τον βαθύ, αναζωογονητικό ύπνο βραδέων κυμάτων – τον οποίο χρειαζόμαστε για να καθαρίσουμε τα υπολείμματα του μεταβολισμού από τον εγκέφαλο, μετά από μία ακόμη κουραστική ημέρα. Τα αναπνευστικά μας κρεβάτια γίνονται, περιέργως, ερεθίσματα που μας κάνουν να ξυπνάμε αντί να κοιμόμαστε, ένα πρόβλημα που χειροτερεύει όσο πασχίζουμε να κοιμηθούμε χωρίς να γνωρίζουμε πώς να ξεπεράσουμε αυτή τη «μαθημένη διέγερση», την οποία διδάσκουμε στο μυαλό και το σώμα μας να βιώνει.

Ο ύπνος δεν είναι τόσο κάτι που *κάνουμε* όσο κάτι που συμβαίνει *σε* εμάς. Μεγάλο μέρος του σχετίζεται με την ικανότητα να αφεθούμε, να μην κάνουμε πράγματα που τον δυσκολεύουν, και να εκπαιδεύουμε το σώμα μας να αναγνωρίζει τα σήματα, τόσο το βράδυ όσο και *στη διάρκεια της ημέρας*, τα οποία του λένε τι θα έπρεπε να κάνει και πότε να το κάνει. Οι αποφάσεις που παίρνετε και οι οποίες διαμορφώνουν τον ύπνο σας δεν ξεκινούν όταν ξαπλώνετε το βράδυ. Ξεκινούν μόλις ανοίξετε τα μάτια σας το πρωί.

Τα περισσότερα άτομα που δυσκολεύονται με τον ύπνο δεν χρειάζονται να ακούσουν πόσο σημαντικός είναι ο ύπνος για την υγεία τους – το ξέρουν ήδη. Χρειάζονται έναν απλό χάρτη για το πώς να ζουν τις ημέρες τους με έναν τρόπο ο οποίος να τα προετοιμάζει για έναν καταπληκτικό ύπνο, *απόψε*.

Ύπνος: η κόλλα που συγκρατεί τη ζωή σας

Οι περισσότεροι από εμάς δεν αναρωτιόμαστε ποτέ πώς λειτουργεί ο ύπνος, μέχρι τη στιγμή που θα σταματήσει να λειτουργεί. Δεν είχα ασχοληθεί ιδιαίτερα με τον ύπνο (πέρα από το ότι δεν θα με έβλαπτε να κοιμάμαι περισσότερο) μέχρι το μεταπτυχιακό μου, όταν έκανα την πρακτική μου ως κλινικός ψυχολόγος, στην οποία μελετούσα με ποιον τρόπο ψυχολογικοί και συμπεριφορικοί παράγοντες, όπως το άγχος και ο ύπνος, επηρεάζουν το ανοσοποιητικό σύ-

στημα. Αρχικά, η δουλειά μου εστίαζε στην αναγνώριση παραγόντων που προβλέπουν πώς θα αντιδράσουν τα άτομα στα εμβόλια. Οι εμβολιασμοί έχουν καθοριστική σημασία για την πρόληψη ασθενειών, και παρότι γενικά είναι αποτελεσματικοί, δεν αποκομίζουμε όλοι τον ίδιο βαθμό προστασίας από το ίδιο εμβόλιο. Ήθελα να καταλάβω πώς πράγματα όπως η διάθεση, το άγχος, ο ύπνος και άλλοι παράγοντες προέβλεπαν την αντίδραση του ανοσοποιητικού των ατόμων – σε αυτή την περίπτωση, σε σχέση με το εμβόλιο για την ηπατίτιδα Β. Όσο περισσότερη έρευνα έκανα, τόσο πιο ξεκάθαρο γινόταν ένα πράγμα: *Ο ανεπαρκής ύπνος επηρέαζε τον τύπο της αντίδρασης που είχαν τα άτομα απέναντι στο εμβόλιο.* Τα άτομα που κοιμούνταν λιγότερο είχαν μικρότερη δυνατότητα να αναπτύξουν τα αντισώματα που χρειάζονταν για να αμυνθούν απέναντι στην ηπατίτιδα Β.¹

Από τότε έχουμε ανακαλύψει ότι το ίδιο ισχύει και για τα άτομα που κάνουν το εμβόλιο για τη γρίπη.² Είναι ακόμη πιο αξιοθαύμαστο το γεγονός ότι, όταν φέραμε άτομα στο εργαστήριο και βάλαμε έναν ζωντανό ιό κρυολογήματος στις μύτες τους, τα άτομα που συνήθως κοιμούνταν λιγότερο από έξι ώρες κάθε βράδυ, είχαν *τέσσερις φορές περισσότερες πιθανότητες* να αναπτύξουν κρυολόγημα σε σχέση με αυτούς που συνήθως κοιμούνταν περισσότερο από επτά ώρες κάθε βράδυ.³ Όλοι όσοι συμμετείχαν στην έρευνα εκτέθηκαν, στον ίδιο βαθμό, στον ιό που προκαλεί κρυολόγημα – αλλά το ανοσοποιητικό τους επέδειξε έντονα διαφορετικές αντι-

δράσεις. Ο ύπνος ήταν ο παράγοντας που με κάποιον τρόπο παρείχε υψηλό επίπεδο προστασίας.

Υπάρχουν πολλά πράγματα που σχετίζονται με τη ζωή μας και την υγεία μας, τα οποία δεν μπορούμε να ελέγξουμε. Όμως ο ύπνος είναι ένας από τους τομείς στον οποίο μπορούμε να παρατηρήσουμε μια σημαντική βελτίωση με λίγες αλλαγές. Φαίνεται ότι η βελτίωση του ύπνου μας μπορεί να οδηγήσει στη βελτίωση πολλών άλλων τομέων της ζωής μας, όπως το πώς αισθανόμαστε, το τι τρώμε, το πώς μαθαίνουμε και το πώς αντιδρούμε απέναντι στους άλλους κατά τη διάρκεια της ημέρας, δηλαδή πράγματα τα οποία συχνά είναι δύσκολο να αλλάξουμε μόνοι μας. Όταν κοιμόμαστε καλύτερα, αισθανόμαστε καλύτερα, είμαστε πιο δημιουργικοί και πιο συγκεντρωμένοι, έχουμε περισσότερη ενέργεια για να γυμναστούμε και έχουμε μια πιο έντονη τάση να γεμίζουμε τα πιάτα μας με υγιεινά τρόφιμα και πολύχρωμα φρούτα και λαχανικά. Όταν κοιμάστε καλύτερα, όλη σας η ζωή βελτιώνεται και δημιουργείται μια βάση για την υγεία και την ευημερία σας. Όπως μου είπε ένας παλιός μου ασθενής, «Μου επέστρεψες τον ύπνο μου και αυτό άλλαξε τη ζωή μου».

Σήμερα, περνώ το μεγαλύτερο μέρος του χρόνου μου στο Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια στο Σαν Φρανσίσκο, όπου ασχολούμαι με κλινικές έρευνες οι οποίες έχουν ως στόχο την καλύτερη κατανόηση του πώς και γιατί ο ύπνος είναι τόσο σημαντικός για την υγεία. Έχω το προνόμιο να εργάζομαι ως κλινικός ψυχολόγος στην πανεπιστημιακή κλινική

για την αϋπνία, όπου εφαρμόζουμε γνωσιακή συμπεριφοριστική θεραπεία για την αϋπνία (ΓΣΘΑ)*, η οποία περιλαμβάνει ένα σύνολο από εμπειρικά αποδεδειγμένες θεραπευτικές αγωγές με στόχο την προώθηση του αναζωογονητικού ύπνου μεγάλης διάρκειας. Έχω ασχοληθεί με εκατοντάδες ανθρώπους που χρειάζονταν απεγνωσμένα να κοιμηθούν καλά –μερικές από τις ιστορίες τους εμφανίζονται σε αυτό το βιβλίο– και το ενδιαφέρον μου για τον ύπνο ολοένα και αυξάνεται. Παρόλο που οι συγκεκριμένες δυσκολίες του κάθ'εατόμου με τον ύπνο και η αντίστοιχη θεραπεία τους είναι μοναδικές, ένα κυρίαρχο θέμα χαρακτηρίζει τη δουλειά μου. Για τους περισσότερους από εμάς που δυσκολευόμαστε να κοιμηθούμε, η ρίζα του προβλήματος συνήθως μπορεί να εντοπιστεί σε συμπεριφορές και αποφάσεις που φαίνονται λογικές βραχυπρόθεσμα αλλά καταλήγουν να υπονομεύουν το πώς λειτουργεί φυσιολογικά ο ύπνος.

Ο Μαρκ αποτελεί ένα θαυμάσιο παράδειγμα. Ξαφνικά παρουσίασε προβλήματα με την αϋπνία όταν ο γιος του διαγνώστηκε με διαταραχή αυτιστικού φάσματος. Κατά τη δύσκολη περίοδο που εκείνος και η γυναίκα του προσπαθούσαν να αποδεχθούν τη διάγνωση και να βρουν υπηρεσίες υποστήριξης για τον γιο τους, ο Μαρκ δεν μπορούσε να χαλαρώσει αρκετά το μυαλό του ώστε να κοιμηθεί. Άρχισε να πηγαίνει νωρίτερα για ύπνο, να προσπαθεί να δώσει

* Cognitive behavioral therapy for insomnia στα αγγλικά. Αποδίδεται ως γνωστική ή γνωσιακή συμπεριφοριστική ή συμπεριφορική θεραπεία για την αϋπνία. (Σ.τ.Μ.)

την καλύτερη ευκαιρία στον εαυτό του για ύπνο, αλλά το μόνο που κατάφερε ήταν να μένει ξαπλωμένος, ξύπνιος και να στριφογυρίζει στο κρεβάτι. Μετά από μια άσχημη νύχτα θα κοιμόταν μέχρι αργά ή θα έπαιρνε έναν υπνάκο κατά τη διάρκεια της ημέρας καθώς προσπαθούσε να κλείσει όσο περισσότερη ώρα γινόταν τα μάτια του. Αλλά με αυτόν τον τρόπο γινόταν ακόμη πιο δύσκολο να αποκοιμηθεί το βράδυ. Το πρόγραμμά του είχε διαταραχθεί, ενώ το σώμα του είχε περδευτεί σχετικά με το πότε χρειαζόταν να ξεκουραστεί και πότε να είναι σε εγρήγορση. Και το άγχος του αυξήθηκε, επειδή πλέον πέρα από το οξύ του άγχος –την έγνοια του για τον γιο του και για να του παρέχει την καλύτερη δυνατή υποστήριξη– είχε και μια χρόνια έλλειψη ύπνου και μια μόνιμη υπερένταση επειδή δεν ξεκουραζόταν αρκετά.

Οποιοσδήποτε ανησυχεί για μια σημαντική εξέταση ή για μια σχέση που παραπαίει ή για έναν αγαπημένο που αντιμετωπίζει μια ασθένεια, μάλλον θα συμφωνούσε ότι όταν αγχωνόμαστε δεν κοιμόμαστε αρκετά καλά. Και οποιοσδήποτε ξενυχτάει όλο το βράδυ με ένα μωρό, μια προθεσμία, έναν εφιάλτη, ή μια κρίση άγχους ξέρει ότι όταν δεν κοιμόμαστε καλά είμαστε πιο ευαίσθητοι στο στρες κατά τη διάρκεια της ημέρας. Τα μικρά προβλήματα φαντάζονται τεράστια. Αυτό που έχει σημασία είναι ότι ο ύπνος μας και η διάθεση και τα καθημερινά επίπεδα του άγχους μας επηρεάζουν το ένα το άλλο. Εάν στοχεύσουμε ένα κομμάτι του κύκλου, αμέσως βοηθάμε και τα άλλα δύο. Επομένως

εάν βελτιώσουμε τον ύπνο μας, δίνουμε επίσης στον εαυτό μας την ευκαιρία να νιώθουμε καλύτερα και να έχουμε τα απαραίτητα εφόδια για να αντιμετωπίσουμε τις δυσκολίες και τις αναποδιές της καθημερινότητας. Και όσο καλύτερα νιώθουμε και όσο περισσότερα εφόδια για να αντιμετωπίσουμε τα προβλήματα έχουμε κατά τη διάρκεια της ημέρας, τόσο καλύτερα μπορούμε να αποκοιμηθούμε.

Αλλά δεν είναι μόνο το άγχος ή η ανησυχία που παρεμποδίζουν τον ύπνο. Μερικές φορές ο ύπνος σχετίζεται και με άλλες σωματικές ή ψυχικές καταστάσεις. Όταν μια ασθενής ξεκίνησε θεραπεία στην κλινική μας, ο χρόνιος πόνος στην πλάτη της δυσκόλευε πολύ τον ύπνο της. Ο πόνος την εμπόδιζε να κοιμηθεί· ο κατακερματισμένος και διακεκομμένος ύπνος χειροτέρευε τον πόνο. Όταν κοιμόμαστε λιγότερο, ο ουδός του πόνου μειώνεται.⁴ Ο ύπνος δεν μπορεί να εξαφανίσει τελείως τον πόνο – αλλά μπορεί να μειώσει την έντασή του. Και η καλή ξεκούραση βελτιώνει τα σωματικά και ψυχικά μας εφόδια για να αντιμετωπίσουμε τον πόνο, πράγμα που με τη σειρά του μας δίνει μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση σχετικά με την ικανότητά μας να θεραπευόμαστε. Γι' αυτή την ασθενή, ο υγιής ύπνος δεν ήταν απαραίτητος μόνο για να μπορεί να αναπαύεται καλύτερα, αλλά και για να μπορεί να επουλώνεται το σώμα της, και να έχει περισσότερη ενέργεια και αισιοδοξία ώστε να διατηρηθεί ψυχικά υγιής. Όταν δεν κοιμόμαστε, δεν αισθανόμαστε μόνο ότι ο κόσμος είναι χειρότερος, τον βλέπουμε και ως χειρότερο: έχουμε ένα πιο αρνητικό φίλτρο και λιγότερα γνωστικά και

συναισθηματικά εφόδια. Ακόμη και η μικρότερη πηγή άγχους μπορεί να μας αποσυντονίσει εντελώς όταν έχουμε έλλειψη ύπνου.

Ο ύπνος συχνά καταλήγει να είναι τελευταίος στη λίστα με τα πράγματα που πρέπει να κάνουμε. Στην πραγματικότητα, θα έπρεπε να είναι πρώτος. Είναι μια «απαραίτητη θρεπτική ουσία» την οποία όλοι μας χρειαζόμαστε για να έχουμε υγεία, μακροζωία και ζωτικότητα, και δεν είναι κάτι στο οποίο έχουμε όλοι την ίδια πρόσβαση.

Η «πρόσβαση στον ύπνο» δεν είναι ομοιόμορφα κατανεμημένη

Μερικές φορές ο ύπνος μας σχετίζεται με πράγματα πέρα από το σώμα μας – με κοινωνικούς και οικονομικούς παράγοντες, καθώς και άλλες συστημικές παραμέτρους στο περιβάλλον και στις κοινότητές μας. Η Έιντζελ, μητέρα δύο μικρών παιδιών, αποκάλυψε κατά τη διάρκεια της εισαγωγικής της συνέντευξης ότι ζούσε σε μια επικίνδυνη γειτονιά. Πρόσφατα είχε συμβεί ένα περιστατικό με πυροβολισμούς κοντά στο σπίτι της, κάτι που γινόταν ολοένα και πιο συνηθισμένο. Άρχισε να μένει ξύπνια όλο το βράδυ για να προσέχει τα παιδιά της καθώς κοιμόνταν. Η αϋπνία της, προϊόν έντονης ανάγκης και επιθυμίας να προστατεύσει τα παιδιά της, είχε γιγαντωθεί σταδιακά σε μια χρόνια, οξεία υπερδιέγερση. Η θεραπευτική της αγωγή περιλάμβανε τη μείωση της υπερβολικά έντονης αντίδρασής της στην απει-

λή, έτσι ώστε να μπορεί να αποκομίσει τα οφέλη ενός αναζωογονητικού ύπνου.

Πλέον γνωρίζουμε ότι ο επαρκής και αναζωογονητικός ύπνος δεν είναι ομοιόμορφα κατανεμημένος μεταξύ των πληθυσμών – υπάρχουν ξεκάθαρες ανισότητες ως προς τον ύπνο. Για παράδειγμα, κατά μέσο όρο, οι Αφροαμερικανοί και τα άτομα με χαμηλό εισόδημα αναφέρουν πιο σύντομο και λιγότερο αναζωογονητικό ύπνο σε σχέση με μέλη άλλων φυλετικών ομάδων και ομάδων υψηλότερου κοινωνικοοικονομικού επιπέδου.⁵ Ένα μεγάλο μέρος από τη δουλειά μου περιλαμβάνει πλέον την προσπάθεια να κατανοήσω τις κοινωνικές διεργασίες και τους καθοριστικούς παράγοντες που συμβάλλουν στις διαφοροποιήσεις ως προς τον ύπνο στον ευρύτερο πληθυσμό. Παρότι σπάνια τον εκλαμβάνουμε με αυτόν τον τρόπο, ο ύπνος αποτελεί σημαντικό ζήτημα κοινωνικής δικαιοσύνης. Όλοι πρέπει να έχουν το δικαίωμα ενός καλού ύπνου το βράδυ.

Παρότι χρειάζονται κοινωνικές αλλαγές και αλλαγές στην πολιτική αντιμετώπιση ώστε να μειωθούν οι διαφορές ως προς τον ύπνο και την υγεία, για πολλούς η δυνατότητα για υγιή ύπνο είναι προσωπική, και βρίσκεται μέσα στον καθένα μας. Όσο δύσκολος και αν έχει υπάρξει ο ύπνος για εσάς, ας ξεκινήσουμε με μερικά καλά νέα: *είστε φτιαγμένοι για να κοιμάστε*. Κάτω από όλη αυτή την κατά του ύπνου συνθήκη, την οποία πιθανότατα προσπαθείτε να αντιπαλέψετε, το σώμα σας ξέρει πώς να κοιμάται. Αυτό που θα κάναμε σε αυτό το βιβλίο είναι να βγάλουμε από τη μέση τα

εμπόδια, ώστε το σώμα σας να θυμηθεί πώς να κοιμάται – και να αποκτήσετε ξανά την αίσθηση της «επιδεξιότητας στον ύπνο».

Αυτό το βιβλίο δεν αντικαθιστά τις ιατρικές θεραπευτικές αγωγές, ούτε λειτουργεί ως ένα δημόσιο πρόγραμμα για την υγεία. (Υπάρχουν περισσότερες πληροφορίες στο τέλος του βιβλίου, που μπορούν να σας βοηθήσουν να αποφασίσετε εάν χρειάζεται να μιλήσετε με τον γιατρό σας, όπως και να σας κατευθύνουν προς πιθανές επιλογές για αγωγή και προς τα επόμενα βήματα.) Αυτό που κάνει στην πραγματικότητα αυτό το βιβλίο είναι να εφαρμόζει την πρωτοποριακή θέση της κλινικής μας για την αϋπνία, καθώς και πολλών άλλων κέντρων σχετικών με τον ύπνο από όλο τον πλανήτη: ότι ο καλύτερος ύπνος συνδέεται με την αξιοποίηση όσων πραγμάτων το σώμα ήδη ξέρει πώς να κάνει, με την απελευθέρωσή μας από τις συμπεριφορές που επηρεάζουν αρνητικά τον ύπνο, και με την ενίσχυση των συμπεριφορών που μας επαναφέρουν στον φυσιολογικό ρυθμό του ύπνου.

**Γίνετε ο επιστήμονας ύπνου του εαυτού σας,
για να ξεκλειδώσετε τα μυστικά
του δικού σας ύπνου**

Ο ύπνος είναι οικουμενικός αλλά και προσωπικός. Υπάρχουν μερικά βασικά πράγματα σχετικά με τον ύπνο, που ισχύουν για όλους μας, και βέβαια θα ασχοληθούμε με αυ-

τές τις σταθερές. Αλλά δεν υπάρχει ένα μοναδικό μοντέλο που να περιλαμβάνει τα πάντα και να λειτουργεί για τους πάντες. Το κλειδί είναι να βρίσκουμε τις συγκεκριμένες παραμέτρους, οι οποίες βρίσκονται μέσα σε αυτές τις βασικές πρακτικές που θα αναλύσουμε, ημέρα με την ημέρα, και λειτουργούν καλύτερα για εσάς.

Πολλοί από εμάς υποφέρουμε επειδή προσπαθούμε να επιτύχουμε ένα μοντέλο για τον ύπνο το οποίο τελικά δεν θα λειτουργήσει για εμάς. Προσαρμόζουμε τις συνήθειες για τον ύπνο μας σε αυτές των άλλων, ή στις απαιτήσεις της δουλειάς μας. Δεν προσέχουμε αρκετά –ούτε παρατηρούμε καν– τα μοναδικά σήματα και τους ρυθμούς του σώματός μας που σχετίζονται με τον ύπνο. Μερικοί έχουν μη ρεαλιστικές προσδοκίες για τον καλό ύπνο. Εστιάζουμε σε αυτή τη μία καταπληκτική βραδιά – ξέρετε σε ποια αναφέρομαι. Εκείνη που πέσατε ξεροί για ύπνο και ξυπνήσατε στην ίδια ακριβώς στάση το επόμενο πρωί νιώθοντας υπέροχα. Αυτή ήταν μια εξαιρετική νύχτα, πράγματι, αλλά σίγουρα δεν είναι το μέτρο σύγκρισης που θα έπρεπε να χρησιμοποιείτε για να αξιολογήσετε όλες τις μελλοντικές σας νύχτες ύπνου.

Όλοι χρειαζόμαστε φαγητό και οξυγόνο, αλλά δεν σημαίνει ότι τρώμε και αναπνέουμε με τον ίδιο τρόπο. Δεν θα σας πω τι ώρα να πέσετε στο κρεβάτι, ή τι ώρα να ξυπνήσετε, ή ακόμη και πόσες ώρες να κοιμηθείτε (αν και θα κάνω κάποιες σοβαρές προτάσεις σχετικά με αυτό, βάσει όσων ξέρουμε για τις ώρες ύπνου που χρειάζεται ο μέσος άνθρωπος). Θα σας βοηθήσω να βρείτε τους δικούς σας φυσιολο-

γικούς ρυθμούς και να τους αξιοποιήσετε για να κοιμάστε καλύτερα.

Η αποστολή σας γι' αυτή την εβδομάδα, εάν τη δεχθείτε, είναι να γίνετε ο επιστήμονας ύπνου του εαυτού σας. Οι πληροφορίες σε αυτό το βιβλίο μπορούν να εφαρμοστούν ευρέως – αυτά είναι τα πιο βασικά, απαραίτητα εργαλεία για τον ύπνο τα οποία όλοι χρειάζεται να έχουν. Όμως όσον αφορά τον ύπνο, όλοι μας υποφέρουμε από *διαφορετικές* δυσκολίες. Γι' αυτό, όταν τα άτομα αναζητούν θεραπευτικές αγωγές για τον ύπνο, αυτές είναι εξατομικευμένες. Επομένως, ένα από τα πρώτα πράγματα τα οποία θα συζητήσουμε στο βιβλίο αφορά το πώς να κρατάτε ένα ημερολόγιο ύπνου, ένα απλό εργαλείο για να παρακολουθείτε τα μοτίβα του ύπνου σας για τις επόμενες επτά ημέρες ώστε να μπορέσουμε να βρούμε λύσεις βάσει των *δικών σας* δεδομένων.

Μερικές από τις τεχνικές που θα δοκιμάσουμε αυτή την εβδομάδα θα ταιριάζουν σε εσάς· άλλες μπορεί να σας φανούν (έστω, αρχικά) λιγότερο αποτελεσματικές. Αυτό είναι αναμενόμενο. Όμως αναγνωρίστε επίσης, ότι, όπως στις περισσότερες αλλαγές στη συμπεριφορά, μερικά από τα οφέλη δεν θα εμφανιστούν αμέσως, και μπορεί να χρειαστεί λίγη πρακτική εξάσκηση για να τις τελειοποιήσετε. Κάθε ξεχωριστή πρακτική είναι ένα βήμα προς τον καλύτερο ύπνο· όμως, τείνουν να λειτουργούν καλύτερα μαζί. Μου αρέσει να το σκέφτομαι αυτό ως κάποιου είδους «συνταγή» για τον ύπνο. Υπάρχει λίγος χώρος για μετατροπές, αλλά εάν δεν χρησιμοποιήσετε ένα από τα βασικά συστατικά, μάλλον δεν

θα πετύχει. Όπως και με τη μαγειρική, η χημεία λειτουργεί καλύτερα όταν ακολουθούμε τη συνταγή και συμπεριλαμβάνουμε όλα τα συστατικά. Εάν πραγματικά δοκιμάσετε αυτές τις τεχνικές και καταγράψετε τα αποτελέσματα με το ημερολόγιο ύπνου που θα σας εφοδιάσω, θα αρχίσετε να καταλαβαίνετε τι λειτουργεί για εσάς ακόμη πιο γρήγορα. Αποκομίζετε από αυτό ό,τι επενδύετε σε αυτό. Μπορείτε να είστε ένας καταναλωτής ή ένας συνεργάτης – και ελπίζω ότι θα διαλέξετε το δεύτερο!

Ο ύπνος είναι ένα καταπληκτικό φάρμακο. Είναι τόσο δραστικό που μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση πολλών από τα δεινά που μας ταλαιπωρούν. Μάλλον ήδη ξέρετε ότι ο ύπνος σας κάνει καλό και ότι είναι καλό να κοιμάστε. Λοιπόν, η επιστήμη μάς δείχνει πόσο πολύ ισχύει πραγματικά αυτό. Ο καλός ύπνος ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα.⁶ Ρυθμίζει τον μεταβολισμό.⁷ Σας κάνει πιο ευδιάθετους. Σας καθιστά καλύτερο και με μεγαλύτερη ενσυναίσθηση σύντροφο και πιο υπομονετικό γονιό.⁸ Μπορεί να βελτιώσει την παραγωγικότητα και τη δημιουργικότητά σας στη δουλειά και να αυξήσει την ενέργειά σας ώστε να μπορέσετε πραγματικά να στριμώξετε εκείνη την επιπλέον (ή την πρώτη!) επίσκεψη στο γυμναστήριο μέσα στην εβδομάδα.⁹ Οξύνει το μυαλό και μπορεί στην πραγματικότητα να καθαρίσει τις τοξίνες που μαζεύονται στον εγκέφαλο με τον καιρό, όπως αυτές που θεωρείται ότι συμβάλλουν στις νευροεκφυλιστικές παθήσεις – μερικές φορές αποκαλώ τον ύπνο «το πλυντήριο του εγκεφάλου».¹⁰ Όμως, όπως και ένα

πλυντήριο, πρέπει να το αφήσετε να ολοκληρώσει τον κύκλο του. Και όπως είπα, το μεγαλύτερο εμπόδιο στον καλό ύπνο είμαστε συχνά *εμείς* – οι συμπεριφορές μας κατά τη διάρκεια της ημέρας και οι εσφαλμένες μας πεποιθήσεις σχετικά με τον ύπνο, οι οποίες εμποδίζουν τη φυσιολογική διαδικασία αναζωογόνησης που τα σώματά μας θέλουν διακαώς να εκτελέσουν.

Συμπέρασμα: Ο ύπνος είναι φυσικός, αλλά δεν είναι πάντα εύκολος. Ως άνθρωπος, είστε βιολογικά φτιαγμένος για να κοιμάστε. *Όμως τα εμπόδια είναι πραγματικά.* Ηλεκτρονικοί περισπασμοί, άγχος, το περιβάλλον όπου ζείτε και κοιμάστε, ακόμη και μεγαλύτερα θέματα όπως η φυλή και η κοινωνική τάξη ασκούν πίεση στη βιολογία μας... και επηρεάζουν τον ύπνο μας. Πολλοί από εμάς έχουμε βυθιστεί σε μια κουλτούρα που υποτιμά τον ύπνο: *έχετε ακούσει ποτέ την έκφραση «Θα κοιμάσαι αιώνια όταν πεθάνεις»;* Όλοι μας έχουμε ευθύνες, μεγάλους στόχους, έντονες πιέσεις. Βρίσκεστε σε αυτόν τον πλανήτη για κάποιο λόγο. Αλλά δεν μπορείτε να κάνετε τίποτε από αυτά που θέλετε να κάνετε, εάν δεν μπορείτε να κοιμηθείτε.

Ο καθένας μας έχει τις δικές του μοναδικές δυσκολίες και προκλήσεις. Ίσως η δική σας πρόκληση είναι πώς θα βρείτε τον τρόπο να δώσετε προτεραιότητα στον ύπνο σας όταν η υπόλοιπη ζωή σας απαιτεί την προσοχή σας. Ή ίσως του δίνετε προτεραιότητα και ακόμη δυσκολεύεστε. Ίσως ο ύπνος σας δεν είναι κακός, αλλά θέλετε να τον βελτιώσετε, θέλετε να μεγιστοποιήσετε την αναζωογόνηση που μπορεί-

τε να αποκομίσετε κάθε ημέρα. Το λέω σε όλους εσάς: αυτό το βιβλίο είναι για εσάς! Ασχέτως του σημείου από το οποίο ξεκινάτε, οι τεχνικές που παρουσιάζονται εδώ, κατανεμημένες σε όλη τη διάρκεια της επόμενης εβδομάδας, αποτελούν τα δοκιμασμένα-και-αληθινά εργαλεία που ξέρουμε ότι βελτιώνουν τον ύπνο, και μέσα από αυτόν, βελτιώνουν την ευημερία και τη χαρά.

Επομένως, για τις επόμενες επτά ημέρες, θα ασχοληθούμε με μια μικρή συνήθεια κάθε ημέρα. Κάθε αλλαγή συνήθειας θα σας δείξει πώς θα ξεπεράσετε τα πιο συνηθισμένα εμπόδια για καλό ύπνο, και πώς θα δημιουργήσετε μια ισχυρή σύνδεση με ερεθίσματα που θα προκαλούν τον ύπνο, τα οποία θα είναι ειδικά για εσάς, πράγμα που θα σας βοηθήσει να χαλαρώσετε και να επιτρέψετε στον ύπνο να κάνει τα μαγικά του. Αυτό που θα σας διδάξει το βιβλίο αυτό είναι πώς να πάψετε να παρεμποδίζετε τον εαυτό σας, έτσι ώστε το σώμα σας να κάνει αυτό για το οποίο είναι φτιαγμένο: να κοιμηθεί.

ΠΡΙΝ ΑΡΧΙΣΟΥΜΕ

Έχετε καλύψει τα βασικά;

Για να καλύψουμε τους στόχους της εβδομάδας που θα περάσουμε μαζί, θα υποθέσω ότι ήδη γνωρίζετε κάποια βασικά πράγματα για την «υγιεινή του ύπνου» – εάν κρατάτε αυτό το βιβλίο, μάλλον έχετε ήδη δοκιμάσει τις βασικές συμβουλές που κυκλοφορούν εκεί έξω. Σε αυτό το βιβλίο, δεν θα ξοδέψουμε πολύ χρόνο με το γιατί πρέπει να κρατάτε το δωμάτιό σας σκοτεινό και το κινητό σας στο άλλο δωμάτιο. Αντιθέτως, θα εμβαθύνουμε: θα μελετήσουμε τα «σημεία πίεσης του ύπνου» στο σώμα και στη ζωή σας, και πώς θα τα ενεργοποιήσετε ώστε να κατευθύνετε τον ύπνο σας προς τη σωστή κατεύθυνση.

Κατά συνέπεια, ασχολούμαστε τόσο πολύ με την υγιεινή του ύπνου γιατί είναι κάτι σημαντικό. Μπορείτε να κάνετε όσα προτείνω τις επόμενες επτά ημέρες και παρ' όλα αυτά να σαμποτάρете τον εαυτό σας με το να μην εφαρμόζετε αυτές τις εισαγωγικές οδηγίες. Επομένως, εάν είστε ειδικοί

στην υγιεινή του ύπνου, αυτή η λίστα μπορεί να λειτουργήσει ως μια επανάληψη και ένας δεύτερος έλεγχος για να συλλάβετε κάποιες καλές τεχνικές για τον ύπνο που μπορεί να σας έχουν διαφύγει (συμβαίνει)! εάν είστε καινούργιοι στην ιδέα της υγιεινής του ύπνου, αυτή θα είναι η ταχύρρυθμη «Εισαγωγή στον Ύπνο» σας, με την οποία θα ξεκινήσετε με τον σωστό τρόπο.

Λίστα με τα βασικά του ύπνου

- ❑ **Είναι το δωμάτιό σας σκοτεινό;** Τα κανονικά φώτα, όπως και τα φώτα στο φάσμα του μπλε από το λάπτοπ και τον υπολογιστή σας, την τηλεόραση και τα κινητά, μπορεί να διακόψουν την παραγωγή σημαντικών χημικών ουσιών στον εγκέφαλο οι οποίες προκαλούν τον ύπνο. *Λύση:* Χρησιμοποιήστε κουρτίνες συσκώτισης ή μια βολική μάσκα για τα μάτια. Περιορίστε την έκθεση σε οθόνες λίγες ώρες πριν από τον ύπνο (θα πούμε περισσότερα σχετικά με αυτό αργότερα) ή δοκιμάστε ένα φίλτρο μπλε φωτός στη συσκευή σας για να μειώσετε την έκθεση.
- ❑ **Είναι το δωμάτιό σας δροσερό;** Ένα από τα πράγματα που πρέπει να συμβούν ώστε να κοιμηθείτε είναι να μειωθεί η θερμοκρασία του σώματός σας. Είναι βασικό στοιχείο για να αποκοιμηθείτε. Εάν είναι δυνατόν, μειώστε λίγο τη θερμοκρασία στο δωμάτιο όπου κοιμάστε. Η ιδανική θερμοκρασία δωματίου φαίνεται να είναι οι 18,3°C, αν και υπάρχει χώρος για μικρές αλλαγές ανάλογα με τις προτιμήσεις σας (στο εύρος μεταξύ 15,5°C και 19,4°C). *Λύση:* Χαμηλώστε το καλοριφέρ (ή ανάψ-

τε το κλιματιστικό) και προσθέστε μια κουβέρτα. Στόχος σας είναι να γίνει το δωμάτιο σκοτεινό και δροσερό.

❑ **Είναι το δωμάτιό σας τακτοποιημένο και χωρίς περισπασμούς;** Εξαλείψτε την ακαταστασία που σχε-

τίζεται με τη δουλειά όπως και άλλα πράγματα που μπορεί να σας προκαλέσουν άγχος ή συναισθήματα του τύπου «πρέπει να κάνω αυτό». Η λογική είναι «δεν το βλέπω, δεν το σκέφτομαι». *Λύση:* Μετακινήστε το λάμπον σας κάπου αλλού. Τοποθετήστε αλλού χαρτιά που σχετίζονται με τη δουλειά. Βάλτε αυτή τη στοίβα με τα άπλυτα στο ντουλάπι. Όταν κάθεστε στο κρεβάτι και κοιτάτε γύρω σας, θα πρέπει να ηρεμείτε, όχι να ενεργοποιείστε. Η ζωή έχει πολλή ακαταστασία – προσπαθήστε να την κρατήσετε σε ένα άλλο δωμάτιο, εάν μπορείτε.

❑ **Είναι το τηλέφωνό σας κολλημένο στο χέρι σας;**

Δεν σας κρίνω – συνήθως αυτό συμβαίνει και με το δικό μου. Όμως, προσπαθώ να ακολουθήσω τη συμβουλή των συναδέλφων μου στην επιστήμη του ύπνου, και να μην *κοιμάμαι* με το κινητό κυριολεκτικά στο χέρι. Θα μιλήσουμε περισσότερο πιο κάτω για τα κινητά, το μπλε φως και για το πότε πρέπει να ανησυχείτε για τις συσκευές που ενοχλούν τον ύπνο σας, αλλά για τώρα, απλώς να ξέρετε ότι ένα κινητό δίπλα στο κεφάλι σας το βράδυ γενικά δεν είναι ό,τι το καλύτερο για τον ύπνο, ειδικά εάν ο ύπνος είναι κάτι το οποίο σας δυσκολεύει. *Λύση:* Αφήστε το κινητό σας σε ένα άλλο δωμάτιο όσο κοιμάστε. Ή, εάν αυτό δεν είναι δυνατόν (πολλοί άνθρωποι δεν έχουν άλλον τρόπο να βάλουν ένα ξυπνητήρι, για παράδειγμα) βάλτε το σε μια πρίζα στην άλλη άκρη του δωματίου ή σε έναν κοντινό διά-

δρομο ή τουαλέτα – απλώς βγάλτε το από τον χώρο όπου κοιμάστε.

- ❑ **Γνωρίζετε τα δεδομένα του ύπνου σας;** Πολλοί από εμάς χρησιμοποιούμε αξεσουάρ και εφαρμογές για να παρακολουθούμε τον ύπνο μας. Μελετώ τον ύπνο επαγγελματικά, γι' αυτό μπορείτε να είστε σίγουροι ότι έχω μια ντουλάπα γεμάτη με συσκευές σχεδιασμένες να καταγράφουν κάθε διαφορετική πτυχή του ύπνου. Αυτές μπορούν να λειτουργήσουν ως ισχυρά εργαλεία για να ρίξουμε φως στη συμπεριφορά κατά τη διάρκεια του ύπνου, αλλά μπορούν επίσης να γίνουν γρήγορα πηγή άγχους. Πολύ συχνά συναντώ ασθενείς που έχουν αναστατωθεί επειδή η συσκευή που φέρουν στον καρπό τους, ένα είδος μάντη του ύπνου, μέτρησε μια νύχτα με μηδενικό ποσοστό βαθύ ύπνου. Δεν είναι και τόσο πιθανό η συσκευή να έχει δίκιο, αλλά η αναστάτωση που προκαλεί είναι 100 τοις εκατό αληθινή. Πριν από λίγα χρόνια, οι μελετητές του ύπνου επινόησαν τον όρο «ορθοαϋπνία» για να αναφερθούν στον συγκεκριμένο τύπο αϋπνίας που προκαλείται από τις συσκευές που μετράνε τον ύπνο.¹ *Λύση:* Γι' αυτή την εβδομάδα, καθώς θα προχωράτε σε αυτό το βιβλίο (και κατά την άποψή μου, για ολόκληρη την υπόλοιπη ζωή σας!), μην παρασυρθείτε υπερβολικά από τα δεδομένα αυτών των συσκευών, εάν τις χρησιμοποιείτε. Αντιθέτως, θα σας ζητούσα να βασιστείτε σε ένα ημερολόγιο ύπνου που θα χρησιμοποιείτε για να καταγράψετε τα μοτίβα του ύπνου σας. Η τεχνολογία έχει προσδεύσει πολύ σε ό,τι αφορά τις μετρήσεις του ύπνου, και το μέλλον προμηνύεται λαμπρό. Αλλά ας δοκιμάσουμε το παραδοσιακό ημερολόγιο ύπνου γι' αυτή την εβδομάδα.

Ξεκινήστε το ημερολόγιο ύπνου σας... αμέσως

Εάν ερχόσασταν στην κλινική μου για τον ύπνο, αυτό θα ήταν το πρώτο πράγμα που θα σας έβαζα να κάνετε. Στην πραγματικότητα, θα το κάναμε πριν ακόμη ξεκινήσουμε να ασχολούμαστε με τον ύπνο σας. Τα δεδομένα από τα ημερολόγια ύπνου των ατόμων είναι ιδιαίτερα πολύτιμα – με αυτά καταλαβαίνουμε πώς να προσαρμόσουμε τις παρεμβάσεις μας ώστε να τους βοηθήσουμε πιο αποτελεσματικά. Έρχονται στην κλινική, μιλάμε για το πρόβλημά τους και φεύγουν με ένα ημερολόγιο για τον ύπνο και την οδηγία να έρθουν ξανά σε μία εβδομάδα.

Το χρονοδιάγραμμά μας εδώ είναι συμπιεσμένο και δεν μπορώ να βγω από τις σελίδες αυτού του βιβλίου για να σχεδιάσω ένα πρόγραμμα ειδικά για εσάς. Αλλά αυτό ακριβώς θα ζητήσω από εσάς να κάνετε στη διάρκεια των επόμενων επτά ημερών: να προσαρμόσετε το πρόγραμμα του ύπνου σας. Η κάθε ημέρα θα προτείνει μια δοκιμασμένη και αποτελεσματική τεχνική την οποία, ειλικρινά, εφαρμόζουμε με όλους τους ασθενείς που μας επισκέπτονται. Εν τω μεταξύ, θα σας ζητήσω να συμπληρώνετε αυτό το ημερολόγιο κάθε ημέρα. Στο τέλος της εβδομάδας, θα αναλύσουμε τα δεδομένα σας και θα εμβαθύνουμε στο πώς μπορείτε να προσαρμόσετε τις μεθόδους αυτές για τον ύπνο ώστε να σας ταιριάζουν περισσότερο.

Μη στηριχθείτε σε κάποιο ρολόι ή συσκευή γι' αυτό. Θέλω να γράφετε στο ημερολόγιο ύπνου, ακόμη και αν

φοράτε κάποια συσκευή που παρακολουθεί τον ύπνο σας. Το να στηριζόμαστε σε συσκευές και εφαρμογές συνήθως σημαίνει ότι χάνουμε ένα κομμάτι από την ευρύτερη εικόνα – όταν *εσείς* παρακολουθείτε τις αντιδράσεις σας και όχι ένας υπολογιστής, μπορείτε να εντοπίσετε μοτίβα στη συμπεριφορά σας τα οποία αλλιώς θα είχαν χαθεί ή αγνοηθεί. Και η διαδικασία τού να κρατάτε ένα ημερολόγιο για τον ύπνο μπορεί να είναι ιδιαίτερα θεραπευτική. Τα ίδια τα ημερολόγια ύπνου αποτελούν μία από τις πιο καλά μελετημένες μας παρεμβάσεις. Θα ξεκινήσουμε λοιπόν το δικό σας με το που θα αρχίσει η πρώτη ημέρα της εβδομάδας. Εάν ξεφυλλίσετε γρήγορα τις σελίδες ως το τέλος αυτού του βιβλίου, θα βρείτε μια ενότητα με αρκετά κενά υποδείγματα για το ημερολόγιο ύπνου, έτοιμα προς χρήση. Μπορείτε να γράψετε πάνω στο βιβλίο – αλλά επίσης συνιστώ να φωτοτυπήσετε ένα από τα κενά υποδείγματα προτού ξεκινήσετε να τα συμπληρώνετε, ώστε να μπορείτε να συνεχίσετε αυτή την πρακτική και μετά το πέρας των επτά επόμενων ημερών. Θα ήθελα να χρησιμοποιήσετε το υπόδειγμα: στο τέλος αυτής της εβδομάδας θα κάνουμε μερικούς υπολογισμούς για να αξιολογήσουμε τα δεδομένα από τον ύπνο σας, και αυτό είναι ευκολότερο να γίνει με τα υποδείγματα που παρέχονται!

Μπορείτε να αρχίσετε να γράφετε το ημερολόγιο ύπνου σας αμέσως – ή αφότου ξεκινήσετε την πρώτη ημέρα της εβδομάδας που θα είστε επιστήμονας του ύπνου.