

7 MITÓW, CZYLI MYŚLI, KTÓRE NIE POMAGAJĄ NAM DOBRZE SPAĆ

1. Liczenie baranów.

W badaniach wykazano, że jest to działanie kontrproduktywne – osoby z grupy, która miała liczyć barany, zasypiały dłużej. Ale! Było to badanie prowadzone na osobach niemających problemów ze snem. Okazuje się, że osoby cierpiące na bezsenność mogą odnieść z tego korzyść – to zajmuje ich umysł i odciąga od martwienia się snem.

2. Hipnoza pomaga szybciej zasnąć, a nawet leczy bezsenność.

Pewien coach ostatnio opublikował taki post na swoim fb. Niestety, nie ma na to wystarczająco przekonujących badań, hipnozy nie stosuje się też w terapii poznawczo-behawioralnej bezsenności CBT-I.

3. Melatonina jest lekiem na bezsenność.

Melatonina jest chronobiotykiem i reguluje rytm okołodobowy. Zalecana jest: w przypadku jet lag'u, pracy na nocki (tu bardzo ważne są dawki i czas podania) i w niektórych przypadkach u osób niewidomych. W leczeniu bezsenności sugerowana jest tylko dla kobiet powyżej 55 roku życia.

4. „Jeżeli przegapię mój najlepszy moment na zaśnięcie (np. 22.30), to potem już będzie bardzo ciężko”.

To nieprawda – sen to proces fizjologiczny, więc jeżeli jesteśmy aktywni od 6 rano, to w końcu zaśniemy.

5. „Muszę zasypiać, jak tylko położę głowę na poduszce”.

Czy wiecie, że zbyt szybkie zasypianie, np. w dwie minuty, to oznaka deprywacji snu, czyli że nie śpimy wystarczająco dużo/wydajnie albo mamy jakieś zaburzenie snu, np. bezdech senny? Normalny, zdrowy człowiek zasypia w około 15 minut.

6. „Muszę spać 8 godzin, żeby dobrze funkcjonować”.

Osiem godzin to uśredniona wartość – ludzie różnią się pod tym względem, podobnie jak różnią się tym, ile muszą jeść. Poza tym, czy przypominacie sobie sytuację, w której krótko spaliście, ale i tak dobrze sobie poradziliście w pracy? To dlatego, że jedna trochę gorsza noc nie obniży drastycznie naszego funkcjonowania. Oprócz tego, organizm odbiera sobie więcej snu głębokiego kolejnej nocy (nadrabia zaległości).

7. „Muszę odpędzić niechciane myśli przed snem”.

Osoby z bezsennością przyjmują błędne założenia co do natury myśli. Ostatnio pewna pacjentka powiedziała, że wyobraża sobie złe, natrętne myśli jako demony, które trzeba za wszelką cenę odpędzić. Jeżeli przyjmiemy taką metaforę, to nawiedzające nas myśli faktycznie będą nas bardziej stresowały. Wy tłumaczyłem jej, że większość ludzi doświadcza powtarzających się niechcianych myśli (np. kiedy się z kimś pokłóca albo nadchodzi coś, czego się obawiają) i nie ma w tym nic złego.