



1. DEŇ

NASTAVTE SI SVOJE VNÚTORNÉ HODINY

POROVNAJME ĽUDÍ S NIEKTORÝMI NAŠIMI SPOLUBÝVAJÚCIMI na zemi. Žirafy spia v priebehu dvadsiatich štyroch hodín menej ako päť hodín, zatiaľ čo levy strávia oddychom alebo spánkom počas dňa neuveriteľných šesťnásť až dvadsať hodín. Albatros, obrovský vták, ktorý počas jednej cesty dokáže preletieť celkovo až pätnásťtisíc kilometrov, sa môže *v priebehu letu* dostať do spánkovej fázy REM. A hrochy? Spia pod vodou a počas spánku sa nevedome vynárajú nad hladinu, aby sa nadýchli. Dokonca aj kvety majú vo svojich bunkách zakódované vnútorné hodiny, ktoré im určujú, kedy sa majú otvoriť a zatvoriť. Koľko je druhov organizmov, toľko je aj druhov spánkových rytmov.

My, ľudia, sme pomerne nudní spáči – väčšina dospelých potrebuje minimálne sedem hodín spánku za noc¹, a keď spíme, ani nevieme plávať. A so spánkom bojujeme viac ako hrochy a kvety. Hlavný dôvod? Naše prirodzené spánkové cykly nie sú v poriadku.

Kedysi boli ľudské spánkové cykly pevnejšie zviazané s prírodou – prebúdžali sme sa s ranným svetlom a zaspávali, keď slnko zapadalo. Potom sme objavili oheň a všetko išlo dole vodou. Teraz máme elektrinu. Technológia. Časový rozvrh, ktorý sa neriadi prírodným svetom, ale novým digitálnym svetom, ktorý sme vytvorili. Máme e-maily, na ktoré musíme odpovedať, Netflix, ktorý musíme sledovať, vášne, ktorým sa

musíme venovať. Už nie sme lovci a zberači, ktorí sa prebúdzajú a spia so slnkom – máme prácu, ktorá nás zavčasu budí a pre ktorú bdieme neskoro do noci. Sme zaplavení umelým svetlom, ktoré na nás vyžaruje zo žiaroviek, z telefónov a obrazoviek notebookov v čase, keď by naši vzdialení predkovia už dávno spali. Keby sme našim prirodzeným biologickým rytmom dovolili, aby nám vládli, možno by pre nás bolo zaspávanie a prebúdzanie také ľahké ako pre kvetinu.

Je riešením izolovať sa, žiť v prírode a spať a prebúdzat sa so slnkom ako naši dávni predkovia? Možno! V jednej naozaj kreatívnej výskumnej štúdií sa zistilo, že účastníci, ktorí išli na víkend stanovať do coloradskej divočiny a v noci nesmeli používať umelé osvetlenie (žiadne baterky, čelovky...), zaznamenali 69-percentný posun v biologickom rytme spánku a bdenia v porovnaní s tými, ktorí zostali doma.² Domnievam sa však, že väčšina ľudí – dokonca aj tí, ktorí bojujú so spánkom – pravdepodobne nie je ochotná úplne prerušiť spojenie s civilizovaným svetom, aby to napravila. Musíme prísť na spôsob – v rámci tohto elektrifikovaného, digitálneho, dvadsaťštyrihodinového, vzájomne prepojeného, rýchlo sa meniaceho moderného sveta –, ako stabilizovať a znovu zosynchronizovať svoje spánkové ovládače, aby sme mohli mať taký hlboký regeneračný spánok, aký ho ako ľudia stále potrebujeme.

Preto začneme tento projekt nápravy vášho spánku hneď ráno. Keď majú ľudia problémy so spánkom, veľa pozornosti sa venuje času spánku. Avšak nastavenie sa na úspešný spánok sa nezačína v čase spánku alebo hodinu pred spaním, alebo kedykoľvek sa začnete ukladať na noc. Začína sa v okamihu, keď sa prebudíte.

Kedy sa budíte?

O piatej ráno? O siedmej? Na poludnie?

Ak čakáte prednášku o tom, že ranné vtáča ďalej doskáče, odo mňa sa jej nedočkáte. Každý rok na našej spánkovej klinike pracujeme

s množstvom ľudí a hľadáme individuálne riešenia ich nespavosti a iných spánkových ťažkostí. A málokedy som niekomu povedal, že musí vstávať skoro alebo v nejakom konkrétnom čase. Je mi jedno, o ktorej hodine vstávate. Záleží mi len na tom, aby ste sa každý deň budili v rovnakom čase.

Môj najmladší syn má päť rokov. Spomínam to preto, aby bolo jasné, že mám prirodzený, nezastaviteľný budík – ani počas najoddychovejších víkendov by som nemohol spať dlhšie, aj keby som sa o to pokúsil. Ale aj keby sa mi toto dieťa neobjavilo pri posteli presne o šiestej, nechcelo by palacinky a diskutovať o nejakom superhrdinovi, ani tak by som sa nesnažil prespať víkend – už nie. Luxusné nedele v posteli môjho predrodičovského života sú dávno minulosťou, a to vďaka mojim poznatkom.

Ak ste ako väčšina ľudí (aj ja, kým som sa nezačal venovať vede o spánku), pracovný týždeň trávite s nedostatkom spánku a potom sa to snažíte „dobehnúť“ cez víkendy (alebo kedykoľvek počas voľných dní) tým, že si pridáte hodinu alebo dve navyše. Tento spánkový dlh, ktorý vzniká počas týždňa, sa nazýva „sociálny jet lag“.^{*} Najvýraznejším príkladom sú tínedžeri.

V našej domácnosti ešte nežijú žiadni tínedžeri (vďaka bohu), ale pamätám si, že som bol jedným z nich. Okrem výkyvov nálad a úzkosti som veľa spal. U tínedžerov často dochádza k zmene spánkového rytmu známej ako „oneskorená spánková fáza“, ktorá zvyšuje ich biologickú preferenciu chodiť spať neskôr v noci a budiť sa neskôr ráno. Škola sa pre nich začína zavčasu – oveľa skôr, ako sa tínedžeri biologickejšie chcú prebúdať –, a to spôsobuje spánkový dlh počas celého týždňa, ktorý sa cez víkend prejaví v dĺžke ich spánku. „Dobíhanie“ spánku

* Jet lag je stav, keď v dôsledku rýchleho prekonania časových pásiem, napríklad pri dlhých zaoceánskych letoch, sa nejaký čas nevieme prispôbiť novému spánkovému rytmu.

má logický zmysel: ak ste smädní, napijete sa vody. Ak ste unavení, doprajete telu viac spánku. Nanešťastie však pre niekoho, kto bojuje so spánkom, sa mu táto stratégia často nevypláca. Nielenže nefunguje, ale môže aktívne pracovať proti vám.

Vaše telo rado predvída vašu ďalšiu činnosť alebo potrebu. Vyrába inzulín v očakávaní jedla a melatonín v očakávaní spánku. Vie, že tieto veci má robiť vďaka signálom vo vašej rutine a prostredí – signálom, ktoré sa začínajú v okamihu, keď otvoríte oči, a ktoré sa počas dňa hromadia. Ak je vaša rutina nepravidelná, vaše telo je zmätené v tom, čo má robiť a ako má využívať svoje zdroje. Nie, nemusíte sa stať automatom, ktorý robí každý deň to isté, konzumuje tie isté jedlá a podobne. Zistenie konzistentného času budenia je však vecou číslo jeden, ktorú robím s ľuďmi, ktorí prichádzajú do spánkovej poradne. A to preto, že je to najsilnejší regulátor z dvoch prirodzených vnútorných procesov, ktoré spôsobujú spánok.

Čo nás uspáva?

Rozlišujeme dva hlavné „hnacie motory“ spánku: homeostatický spánkový stimul a cirkadiánnny rytmus. Tieto dva prirodzené vnútorné procesy vo vašom tele spolupracujú (hoci sú nezávislé), aby ste boli bdeli, keď potrebujete byť bdeli, a spali, keď potrebujete spať. Aby ste sa dobre vyspali, musia byť tiež synchronizované. Keď sa ich činnosť naruší, začnete mať problémy.

Váš *homeostatický spánkový stimul* je v podstate „tlak“ na spánok, ktorý sa zvyšuje, čím dlhšie ste hore. Predstavte si balón. Je spľasnutý a prázdny vo chvíli, keď ráno otvoríte oči. Ako prechádzate dňom, postupne sa začína nafukovať a naplňovať ospalosťou. Keď je v optimálnej veľkosti – predstavte si dokonale nafúknutý balón –, potrebujete spať. Oči vám oťažujú, uložíte sa do postele a zaspíte. Keď si zdriemnete, v podstate „vypustíte časť obsahu balóna“ alebo uvoľníte časť spánkového tlaku.

Čo spôsobuje zvýšenie tlaku počas spánku? Úprimne povedané, nie sme si stopercentne istí – akokoľvek sme zmapovali ľudský mozog počas spánku, stále toho o spánku veľa nevieme, hoci je to jeden zo základných a najpodstatnejších biologických procesov fungovania človeka. Jednou z hlavných hypotéz však je, že náš pohon na spánok je závislý od nahromadenia určitých neurochemických látok, ktoré sú vedľajšími produktmi mozgovej činnosti. Špecifickou neurochemickou látkou zodpovednou za ospalosť je, ako sa domnievame, *adenozín*. Ak ste niekedy chodili na hodiny biológie, možno si spomínate, že ste sa učili o ATP alebo *adenozíntrifosfáte*, zdroji energie pre všetky živé bunky v našom tele. Počas bdenia sa adenosín hromadí v mozgu. Počas spánku sa táto neurochemická látka uvoľňuje. Kofeín, jeden z najbežnejších spôsobov, ako sa udržať v bdelom stave napriek stále rastúcemu spánkovému balónu, funguje tak, že sa zapája do biochemického boja s adenosínom v mozgu. V mozgu sa v podstate rozpúta boj medzi týmito dvoma molekulami a kofeín blokuje vychytávanie adenosínu mozgovými receptormi. Chvíľu funguje naozaj účinne, ale keď vyprchá, môžete náhle pocítiť silné vyčerpanie, pretože tento spánkový tlak sa vráti.

Takže to je prvá dôležitá časť: prebudíte sa, balón sa začne nafukovať, a keď tlak počas spánku dosiahne optimálnu úroveň, vaše telo chce zaspať. Váš homeostatický spánkový pohon však nie je jediná vec, ktorá reguluje váš spánkový cyklus. Keby to tak bolo, mohli by ste počas dňa a noci jednoducho odpadnúť, vždy keď sa tento balón naplní, aj keby to bolo uprostred stretnutia alebo počas šoférovania. Čo nás privádza k *cirkadiánnemu rytmu*.

Váš cirkadiánnny rytmus sú v podstate vaše „hlavné hodiny“, ktoré riadia rytmus všetkých procesov vo vašom tele, a to vrátane spánku a bdenia. Všetky bunky vo vašom tele, všetky vaše orgány vrátane mozgu majú svoje rytmy. V priebehu dvadsiatich štyroch hodín dochádza k prílivu a odlivu procesov a aktivít. Tieto hlavné hodiny, ktoré toto

všetko riadia, žijú hlboko v oblasti mozgu nazývanej *suprachiasmatické jadro* alebo SCN, ktoré sa nachádza v hypotalame, malej, ale vplyvnej oblasti mozgu, ktorá riadi všetko od pôsobenia hormónov až po smäd, telesnú teplotu a ďalšie. Určuje tiež váš „rytmus bdelosťi“ počas dňa. Všeobecne platí, že naša bdelosť má tendenciu ráno stúpať, popoludní klesať, mierne sa odrážať a potom večer pomaly klesá, až kým potrebujeme ísť spať.

Ako sa teda tieto „hlavné hodiny“ rozhodujú, ako nás budú regulovať? Dvoma základnými spôsobmi.

Prvý je *vnútorný* – rytmus vašich hlavných hodín je formovaný vašimi génmi a proteínmi, ktoré produkujú. Toto je niečo, čo nemáte úplne pod kontrolou. Je to zapísané vo vašej DNA. Podobne ako mnohé iné vlastnosti (farba vlasov, preferencia sladkého a slaného, ako máte ohybný jazyk a podobne), aj cirkadiánne preferencie ste zdedili po svojich rodičoch a predkoch. Pravdepodobne už viete, či ste od prírody ranné vtáča alebo nočná sova. Určite môžete svoju genetickú cirkadiánnu preferenciu potlačiť, ale pre niektorých ľudí je to náročnejšie. Možno je pre vás vždy ťažké zostať hore do neskorých hodín alebo sa vám podarí posunúť čas budenia skôr pre pracovné vyťaženie či jednoducho preto, že chcete využiť deň, ale budete sa cítiť ospalo či chvíľu „neprebudene“, akoby ste bojovali s naprogramovanými nastaveniami svojho tela. Je to preto, že to tak je. (Týmto vás nechcem odradiť ani naznačiť, že je to prehratý boj – len si uvedomte, že ak máte problémy s posúvaním času spánku alebo budenia, je to úplne v poriadku.)

Druhá kategória faktorov, ktoré ovplyvňujú váš cirkadiánnu rytmus, sú *vonkajšie* faktory. „Budiace systémy“ vo vašom mozgu neustále zhromažďujú informácie z vášho okolia. *Tma* je obrovským spúšťačom ospalosti. Po prvé, fotoreceptory v sietnici vnímajú svetlo alebo jeho nedostatok. Táto informácia putuje nervovými dráhami v mozgu do hypotalamu, riadiaceho centra nervového systému veľkosti vlašského orecha, ktorý zaznamená ubúdajúci deň a zapne epifýzu, aby začala

uvoľňovať *melatonín*, hormón vyvolávajúci ospalosť, ktorého sú plné regály v obchodoch s výživovými doplnkami a v lekárňach, aby pomohol ľuďom, ktorí chcú spať, dostať sa do ríše snov. Funguje to aj opačne: keď ste vystavení svetlu (najmä priamemu slnečnému žiareniu), stane sa pravý opak – uvoľňovanie melatonínu sa potlačí.

Vonkajšie podnety, ktoré ovplyvňujú cirkadiálny rytmus, sa neobmedzujú len na denné svetlo – aj keď je to silný podnet. Počas dňa existujú rôzne „orientačné body“, ktoré dávajú vášmu mozgu nevedomé, ale silné signály o tom, kde presne sa nachádzate vo svojom dvadsaťštyrihodinovom cykle, čo umožňuje vášmu telu optimalizovať a pripraviť sa na to, čo bude nasledovať. Tieto silné signály prostredia nazývame *časovače (zeitgeber)*. Tento termín označuje čokoľvek v prostredí alebo rutine živého organizmu, čo má moc meniť jeho vnútorné časové hodiny, teda jeho cirkadiálny rytmus. Časovače majú nad nami najväčšiu moc: denné svetlo alebo jeho ubúdanie. Kedy jeme. Kedy cvičíme. Teplota. Dokonca aj sociálne interakcie. Tieto prvky vášho prostredia alebo rutiny sa stávajú niečím, na čo vaše telo nielen reaguje, ale čo predvída. Robí to s cieľom optimalizovať, maximalizovať svoju biologickú účinnosť.

Vďaka týmto faktorom vaše telo začne produkovať kortizol v očakávaní, že sa zobudíte, ešte pred tým, ako zazvoní budík. Keď sa budík zapne, vaša energia už stúpa, ste pripravení na prebudenie. Bude produkovať inzulín v očakávaní glukózy, ktorá zaplaví váš systém počas jedla, a to ešte pred tým, ako si sadnete s nožom a vidličkou k stolu. Kým jedlo prežúvate a prehltnete, vaše metabolické systémy sú už pripravené spracovať ho na energiu a živiny. A v reakcii na ubúdajúce svetlo a klesajúcu večernú teplotu, ako aj na ďalšie signály večernej rutiny, začne vaše telo pred spaním uvoľňovať melatonín a pripravovať váš organizmus na spánok.

Zhrniem to: naše cirkadiálne rytmy sú výsledkom pôsobenia viacerých faktorov. Čiastočne sú geneticky predurčené, čiastočne ich

formujú naše bezprostredné prostredie a príroda a čiastočne ich regulujú určité prvky našej každodennej rutiny. Veľká variabilita, ktorú pozorujeme v ľudských cirkadiánných rytmoch, je zaujímavá – nie sme si úplne istí, prečo majú ľudia rôzne genetické odchýlky, pokiaľ ide o cirkadiánne rytmy, ale určite môžeme odhadnúť, prečo sa u nás mohli vyvinúť rôzne preferencie prebúdzania sa, ktoré možno súvisia s geografiou, podnebíom alebo ostražitosťou a bezpečnosťou. Navyše môžu existovať aj iné dôvody, ktoré nesúvisia so spánkom, prečo sa cirkadiánne rytmy líšia: cirkadiánne hodiny zohrávajú úlohu v mnohých iných procesoch vrátane metabolizmu, ktorý som spomínal vyššie, ale aj imunitného systému. Jednou z vecí, o ktorú sa vedci zaoberajúci sa spánkom a cirkadiánnymi hodinami v súčasnosti obzvlášť zaujímajú, je, ako využiť cirkadiánne rytmy na pozitívne ovplyvnenie imunitného systému. Napríklad, keďže metabolizmus je napojený na cirkadiánne hodiny, predpokladáme, že niektorí ľudia môžu mať lepšie reakcie na lieky, ak ich užívajú v určitých cirkadiánných fázach ako v iných. V súčasnosti existuje celá oblasť štúdia, ktorá sa zaoberá touto problematikou: *chronomedicína*. Ak dokážeme lepšie pochopiť cirkadiánný rytmus každého jednotlivca vrátane jeho buniek a orgánov, budeme možno schopní liečiť ľudí individuálnejším spôsobom.³

Váš cirkadiánný rytmus je základný biologický proces, ktorý sa vo vás odohráva na chemickej a bunkovej úrovni a ktorý má veľký vplyv na váš spánok, zdravie a celkové prežívanie života. Koľko z toho teda skutočne môžete ovplyvniť a s koľkými vecami sa musíte zmieriť?

Môžeme svoje cirkadiánne rytmy „resetovať“?

Jedného dňa z ničoho nič zavolať na kliniku muž – volajme ho Ben. Narazil na zábavné video, ktoré som krátko predtým natočil pre časopis Wired – mali celú sériu, v ktorej odborníci z rôznych oblastí

vysvetľovali svoju prácu ľuďom na rôznych úrovniach chápania. Moje video sa začínalo tým, že som vysvetľoval spánok veľmi inteligentnému osemročnému dieťaťu, a končilo sa tým, že som sa snažil držať krok s vysoko kvalifikovaným neurológom! Ben našiel toto video, keď trochu zúfalo hľadal riešenie svojho problému so spánkom. Povedal mi, že má nezvyčajný prirodzený spánkový cyklus, pri ktorom je celú noc bdely a celý deň spí ako nočné zviera. Takto to bolo celé roky. Pokúšal sa posunúť čas spánku a bdenia, ale zdalo sa, že jeho telo sa po čase vrátilo k tomuto vzorcu. Postupne prišiel na to, ako to zvládnuť. Jeho hlavná taktika však bola dosť extrémna: každých pár týždňov zostával hore štyridsaťosem hodín v kuse, aby sa „zresetoval“ a mohol byť cez deň bdely kvôli dôležitým udalostiam súvisiacim s jeho prácou. Chcel vedieť, či by som mu mohol pomôcť.

Ben mal tzv. fázové oneskorenie, a to dosť vážne. Fázové oneskorenie v podstate znamená, že váš cirkadiánnny rytmus nie je v súlade so zvyškom sveta. Niektorí ľudia sú od prírody nočné sovy (odborný termín je oneskorená spánková fáza), ale tento chlapík bol možno najextrémnejšia nočná sova, s akou som sa kedy stretol. Mal štyridsaťpäť rokov a podľa jeho slov mal tento stav celý život.

Spýtal som sa ho, či je jeho práca kompatibilná s jeho fázovým oneskorením – nebola. Pracoval pre veľkú poisťovaciu spoločnosť, ktorá vyžadovala pracovný čas od deviatej do piatej. Neustále sledoval hodiny a premýšľal, ako prežije deň. Jeho „reset“ každých pár týždňov na chvíľu pomohol, ale zostať hore dva dni v kuse bolo obrovské vypätie. A ja som sa obával dlhodobých následkov – dnes vieme, že ľudia s krátkym spánkom sú viac ohrození rôznymi neblahými zdravotnými následkami vrátane srdcových ochorení, obezity, depresie a dokonca Alzheimerovej choroby a demencie.⁴

Benovi som povedal toto: „Je niekoľko vecí, ktoré môžeme urobiť. Môžeme vyskúšať rannú svetelnú terapiu. V noci doplnky melatonínu. Existuje stimulant s názvom modafinil, ktorý sa často používa na

liečbu porúch v dôsledku práce na zmeny a u pacientov s hypersomniou, ktorý môžeme použiť, aby sme vám pomohli zostať bdely, keď váš mozog a telo chcú spať. Mohli by sme vykonať chronoterapiu – to je, keď vás tlačíme opačným smerom a zbavujeme spánku, kým chcete ísť spať v správny čas – v podstate to, čo už robíte svojou stratégiou ‚resetovania‘. Ak budeme usilovní, možno sa nám podarí pomaly posunúť vaše nastavenie. Aby som k vám však bol úprimný, vo vašej situácii to nemusí veľmi dobre fungovať. Môže sa stať, že tento svet nebol stvorený pre vás.“

Viem, že to znie kruto. Nikdy nie je príjemné oznámiť takúto správu niekomu, kto trpí. Zároveň však rád zdôrazňujem, že to nie je vina pacienta. Je to svet, ktorý je nepružný. Chcel som dať Benovi možnosti: ak chcel skúsiť náročnú cestu, aby napravil svoje fázové oneskorenie, bol som ochotný to skúsiť.

Ludia, ktorí majú takéto vážne oneskorenie, sa s tým často vyrovnávajú rôznymi spôsobmi, napríklad výberom práce, ktorú môžu vykonávať v noci. Liečil som ľudí s výrazným fázovým oneskorením a poruchami cirkadiálneho rytmu a v mnohých prípadoch pracovali v nočných alebo vo veľmi flexibilných zamestnaniach. Stretávam sa s neprimerane veľkým počtom ľudí, ktorí sa rozhodli pre prácu v noci, ako sú strážnici alebo počítačoví programátori. Niekedy to pre nich funguje naozaj dobre, ale pomerne veľa ľudí, ktorí majú vážne fázové oneskorenie, zažíva depresiu – nemajú rovnaké zážitky ako ostatní ľudia a môžu sa cítiť veľmi osamelí.

„Môžeme vyskúšať niektoré z týchto zákrokov,“ povedal som Benovi, „ale chcem, aby ste vedeli, že s tým budete možno bojovať navždy. Z dlhodobého hľadiska možno budete chcieť zvážiť zmenu zamestnania.“

Ben nakoniec zvolil zmiešaný prístup – pracoval na posunutí svojho cirkadiálneho rytmu natoľko, aby mohol žiť časť svojho života počas denného svetla, ale zároveň odišiel na invalidný dôchodok

a začal zvažovať možnosti kariéry, ktorá by mohla viac zodpovedať jeho genetickým predispozíciám byť najbdeľším a podávať najlepší výkon v noci.

Takéto extrémne oneskorenie spánkovej fázy je veľmi zriedkavé – v skutočnosti je hlásená prevalencia syndrómu oneskorenej spánkovej fázy u menej ako 0,2 percenta celkovej populácie.⁵ (U dospievajúcich to dosahuje až 15 percent – ale je to prechodné, teda nie trvalé.⁶) Oveľa typickejšie je, že ľudia, ktorí sa ocitnú v takomto vzorci – v noci hore, cez deň ospalí –, majú faktory správania, ktoré ho posilňujú. Ľudia, ktorých vídam na klinike (a priznám sa, aj ja sám), sa často neskoro večer zapájajú do vecí, ktoré ich udržujú bdelych: sociálne médiá, hranie hier, práca, čítanie a koníčky, na ktoré počas dňa nemajú čas. Často to vidím u umelcov: hlboko sa vnoria do nejakého projektu a zrazu sú tri hodiny ráno.

Väčšina z nás nemá také fázové oneskorenie ako Ben. Len holdujeme správaniu, ktoré nás z mnohých oprávnených dôvodov udržuje v boji so spánkom. Máme záujmy, ku ktorým sa počas dňa nedostaneme, sme pod tlakom v práci, máme deti, ktoré majú svoje vlastné problémy so spánkom. Avšak nedostatočná štruktúra času budenia tento problém ešte znásobuje a udržuje náš neregulovaný spánkový cyklus v chode. Sme hore do noci, pracujeme, sme zahĺbení do projektu, staráme sa o dieťa a nakoniec si pospíme, keď môžeme, aby sme to „dobešli“. Potom v ten deň nedokážeme vytvoriť dostatočný spánkový tlak, aby sme zaspali skôr, a cyklus pokračuje.

Tu prichádzajú na rad časovače. Do istej miery je váš cirkadiánný rytmus genetický, áno. Ale je tvárny. Bude reagovať na tlaky z prostredia a vašu rutinu. Faktory ako to, kedy sa budíte, kedy pijete kávu alebo čaj, kedy jete a cvičíte a čo bežne robíte pred spaním ako „spúšťač“ času na spanie, môžu na váš cirkadiánný rytmus tlačiť a posúvať ho. Len si spomeňte, kedy ste naposledy niekam cestovali – či už to bola dvojhodinová, alebo dvanásťhodinová zmena času – a ako ste to

zvládli. Hádám, že ste sa okamžite snažili zosúladiť svoj rozvrh s hodinami na novom mieste. (Ak nie, skúste to nabudúce!) Bez toho, aby ste sa nad tým zamysleli, začali ste ráno raňajkovať vtedy, keď to zvyčajne robíte, večerať vtedy, keď to zvyčajne robíte. Možno ste dokonca chodili na prechádzky alebo na hodiny cvičenia vtedy, keď to zvyčajne robíte. Možno ste sa na druhý deň vytiahli z postele, aj keď sa vám stále chcelo spať, pretože vaše telo bolo hodiny pozadu. Ak ste urobili všetky tieto veci, možno ste zistili, že ste sa z jet lagu spamätali pomerne rýchlo. V priebehu niekoľkých dní sa váš čas budenia a spánku (vaše vnútorné hodiny) dobre prispôbil vašim novým vonkajším hodinám. To je príklad toho, že ste si upravili svoj cirkadiánný rytmus. Vyvíjali ste naň tlak pomocou týchto „pák“ v rámci svojej rutiny a on reagoval.

Keď ľudia prídu na moju kliniku, prvá vec, ktorú im poviem, je, aby si zvolili čas budenia a dodržiavali ho – sedem dní v týždni. S týmto začínam ako prvým, pretože je to najúčinnjšia vec, ktorú môže väčšina ľudí urobiť, aby vyriešila svoje problémy so spánkom. Dôslednosť je kľúčová – vaše telo po nej túži a môže to mať silné účinky. Napriek tomu s tým veľa ľudí bojuje. Môže to byť ťažké prispôbiť sa. Zle ste sa vyspali? Pospíte si dlhšie, aby ste nahradili stratu. Zdá sa to logické. Ale v skutočnosti je to to najhoršie, čo môžete urobiť.

Prestaňte si zámerne spôsobovať jet lag!

Ak niektoré dni vstávate o šiestej ráno a iné dni o deviatej, narúšate svoj denný rytmus. Zámerne sa tak dostávate do stavu jet lagu. Je to, ako keby ste každú sobotu preleteli cez tri časové pásma, snažili sa aklimatizovať a potom leteli späť.

Veľa pacientov, s ktorými pracujem, príde a povie: „Viem, že mám vstávať každý deň v rovnakom čase, ale... Ja jednoducho nemôžem...

Je to príliš ťažké... Som veľmi unavený... Môj pracovný rozvrh je nepredvídateľný.“ Chápem to. A, úprimne, ak nebojujete so spánkom, možno je dlhé spanie cez víkend úplne v poriadku. Rovnako ako ten pohár vína navyše, kúsok pizze alebo kopček zmrzliny, môže to byť lahodný pôžitok, pre ktorý sa oplatí žiť. Ak ste však v mojej ambulancii (alebo možno čítate túto knihu), znamená to, že na fronte spánku sa vám nedarí. Ak je to tak, potom je tento stabilný čas budenia naozaj niečo, čo musíte vyskúšať. Takže keď majú pacienti milión dôvodov, prečo to nebude fungovať, poviem im:

Čas, ktorý si zvolíte, je na vás. Keď ľudia prichádzajú do laboratória, pýtam sa: „Ak by ste sa mali zaviazat' k nejakému času, aký by to bol?“ Odpovedzte na túto otázku hneď teraz. Nebudem vám diktovať, že musíte vstávať skoro alebo nejaký konkrétny čas. Nájdite si čas, ktorý vyhovuje vášmu rozvrhu – ak zvládnete prácu, deti, čokoľvek iné, čo máte, potom je to podľa mňa skvelý čas na vstávanie. Keď sa rozhodnete, nastavte si budík. Budíky môžu mať rôzne podoby. Mám malé deti, takže mám ľudské budíky. (Sú však dosť drahé, takže by som ich neodporúčal, ak sa snažíte vyriešiť len tento problém.)

Nestresujte sa – je tu priestor na zmenu. Ak si nastavíte čas na 8.00 a v sobotu sa zobudíte o 8.15, nezničí to celý váš pokrok. Trochu flexibility a tolerancie je v poriadku. Ide o dôslednosť v celkovom pohľade. Hlavne chcem, aby ste sa snažili.

Aby to stálo za to. Niekedy je dodržanie tohto cieľa trochu bolestivé. Možno budete posúvať čas budenia skôr, keď začnete stabilizovať svoje spánkové cykly – najmä počas voľných dní, ak ste zvyknutí spať. V týchto dňoch bude najťažšie dodržiavať tento záväzok. Preto sa odmeňte hneď, ako vstanete. Toto je klasická lekcia zo zmeny správania a funguje.

Jeden muž, s ktorým som pracoval, chcel zlepšiť svoj spánok, ale veľmi mu prekážalo, že sa každý deň budí v rovnakom čase. Chcel si pospať. Cítil sa dobre, keď si mohol pospať. Veril, že jeho telo

potrebuje čas na regeneráciu. Udržiavalo to však jeho cirkadiánnny rytmus zmätený a jeho spánkové ovládače boli neregulované. Tak sme vypracovali nový plán. Vstával s budíkom a potom hneď išiel do kaviarne neďaleko svojho domu a objednal si svoj obľúbený nápoj: kapučíno. Nakoniec to bol tento krásny pokojný čas v kaviarni, ďaleko od domu s jeho nespočetnými povinnosťami, ďaleko od požiadaviek detí a rodiny. Prečítal si noviny, na čo si zvyčajne nikdy nenašiel čas. Čas navyše, ktorý si vyhradil, pretože dodržiaval čas budenia, pociťoval ako dar. Iná žena, s ktorou som pracoval, sa rozhodla ísť na pláž neďaleko svojho domu – stal sa z toho ranný rituál a zistila, že sa naň teší, hneď ako sa jej otvoria oči na pípkanie budíka –, bola šťastná, že vstáva. Ďalší ľudia používajú rôzne iné taktiky: príprava teplých raňajok, keď zvyčajne len rýchlo zjedia cereálie. Príprava kávy a hranie sudoku. Dlhá, energiu dodávajúca sprcha. Jednoducho vyjsť na verandu a vychutnať si východ slnka...

A nakoniec si predstavte ten „spánkový balón“. Spomeňte si na analógiu s balónom. V okamihu, keď sa prebudíte, začne sa pomaly zvyšovať „spánkový tlak“. Ak sa vyspíte tak, ako potrebujete, po prebudení je balón spľasnutý – bez ohľadu na to, o ktorej hodine sa zobudíte, či je šesť hodín ráno alebo poľudnie. Od tohto momentu sa balón postupne nafukuje. Ak chcete mať ľahší, bezproblémovjší a prirodzenejší spánok, začnite tento balón nafukovať každý deň približne v rovnakom čase.

Menej chaosu, viac pokoja

Táto nová úroveň rannej štruktúry môže byť pre ľudí naozaj užitočná. Keď máme trochu viac predvídateľnosti, aj ostatné veci začnú byť predvídateľnejšie. Keď sa vám zdá, že život je chaotický, poskytnutie jasných ukazovateľov, kedy sa určité činnosti (napríklad spánok) začínajú a končia, môže vášmu mozgu umožniť podvedome sledovať

a rozdeľovať veci o niečo lepšie. Tým, že budete mať stabilný čas budenia, odstránite z rána časť neistoty a náhodnosti. A keď sa ho budete držať, možno zistíte, že vaše dni sú voľnejšie a menej napäté. Začnete si v rámci svojho nabitého programu nachádzať viac času na veci, ktoré vás bavia – čo je priaznivý vlnový efekt stabilizácie spánkových faktorov.

Ak sú dva spánkové faktory v nesúlade, život môže pripomínať jet lag. Vy však nechcete stráviť mesiace alebo týždne svojho života v jet lagu – s kognitívnou hmlou, menej efektívnym metabolizmom, ťažkosťami so zvládaním stresu a s ďalšími problémami. To nám však zároveň *presne* ukazuje, ako tento problém liečiť, a pripomína nám, akí sme prispôsobiví. Ako dlho vám zvyčajne trvá, kým sa prispôbíte jet lagu – deň alebo dva? Týždeň? Môžete to zvládnuť za rovnaký čas.