

practic

Anne Tardy este scriitoare și jurnalistă liber-profesionistă, preocupată cu precădere de tematica dezvoltării personale. Provine dintr-o familie de insomniaci, este născută în 1965, trăiește la Paris și scrie zi și noapte.

ANNE TARDY **Gata
cu insomniile!**

Ghid practic pentru un somn sănătos

Cu ilustrații de Frédérique Thyss
Traducere din franceză de Ciprian Săucan



HUMANITAS
BUCUREȘTI

Redactor: Diana Constantinescu
Coperta: Angela Rotaru
Tehnoredactor: Manuela Măxineanu
Corector: Ioana Vilcu
DTP: Iuliana Constantinescu, Dan Dulgheru

Tipărit la Proeditură și Tipografie

Anne Tardy
10 minutes pour bien dormir
© Flammarion, Paris, 2007
Illustrations: Frédérique Thyss
Tous droits réservés.

© HUMANITAS, 2012, pentru prezenta versiune românească

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

TARDY, ANNE

Gata cu insomniile: ghid practic pentru un somn sănătos /

Anne Tardy; trad.: Ciprian Săucan; il.: Frédérique Thyss. – București:

Humanitas, 2012

Index

ISBN 987-973-50-2929-6

I. Săucan, Ciprian (trad.)

II. Thyss, Frédérique (il.)

EDITURA HUMANITAS

Piața Presei Libere 1, 013701 București, România

tel. 021/408 83 50, fax 021/408 83 51

www.humanitas.ro

Comenzi online: www.libhumanitas.ro

Comenzi prin e-mail: vanzari@libhumanitas.ro

Comenzi telefonice: 021 311 23 30 / 0372 189 509

Mamei mele

CUPRINS

<i>Preambul</i>	11
<i>Introducere</i>	15
MECANISMELE SOMNULUI	19
<i>Chimia organismului</i>	23
Melatonina, hormonul-somnifer	23
„Trenurile“ somnului	24
Lumina, în ajutorul zilelor întunecate	31
Schimbarea de fus orar (<i>jet-lag</i>): când ceasul interior încurcă ziua și noaptea	33
Căscatul	36
Somnul la volan: nu vă jucați cu oboseala!	39
Prietenele noastre, animalele	43
<i>Tulburările de somn</i>	46
Insomnia	46
Câte ceva despre somnifere	55
Scurtă dare de seamă despre alte tulburări ale somnului	60
<i>Douăsprezece prejudecăți legate de somn</i>	69
ZILELE VĂ PREGĂTESC NOPTILE	81
<i>Ce bine că răsare soarele! Învățați cum să vă treziți</i>	83
<i>Stop stresului!</i>	87
Schimbați-vă modul de gândire: o strategie de combatere a stresului	94
Secretele mele zen de la început de zi	102

<i>Relaxați-vă!</i>	111
Câteva metode de relaxare	111
Câte ceva despre siestă	122
OPTAȚI PENTRU O IGIENĂ A SOMNULUI	127
<i>Zece povețe de aur</i>	129
1. Stabiliți un ritual al somnului	129
2. Nu vă abateți de la ritmul personal „veghe-somn“	131
3. Faceți mișcare!	132
4. Atenție la masa de seară	135
5. Destindeți-vă înainte de culcare	135
6. Nu folosiți patul în alt scop decât dormitul (și dezmiertările)	137
7. Nu întârziați în pat dacă nu dormiți	138
8. Atmosfera din încăperea trebuie să îmbie la somn	139
9. Reglați-vă temperatura internă.	139
10. Keep cool!	140
<i>Micile mele trucuri</i>	141
Un truc imbatabil: bilețelul salvator	141
Un ritual de sacrificiu: dăruiți-vă ziua	142
Examenul de conștiință	143
Trei reguli ce nu trebuie nesocotite	144
ÎNCĂPEREA IDEALĂ	145
<i>Izgoniți lumea exterioară din camera dumneavoastră!</i>	147
Lumina difuză	147
Fără gălăgie!	148
<i>Care este temperatura potrivită?</i>	150
<i>Culorile specifice perioadei de odihnă</i>	151
<i>Atenție la poluarea magnetică</i>	153
<i>Patul</i>	155
<i>Praful din încăperea</i>	165
<i>Încăperea feng shui</i>	168
<i>Doi într-un pat</i>	173

TRUCURI NATURISTE	181
<i>Bunica-mi spunea mereu...</i>	183
<i>Sfaturi de la farmacia naturistă</i>	185
Fitoterapia	185
Aromoterapia	199
Câte ceva despre elixirele florale	207
<i>Sfaturi de la homeopat</i>	210
Marile remedii clasice	211
Fiecare simptom cu granulele lui	214
Copiii și teroarea din timpul nopții	219
<i>Sfaturi de la nutriționist</i>	221
Regulile principale de igienă alimentară	222
Luați un pic de triptofan?	224
Să stăm la masă! Ce mâncăm?	225
E bine de știut	226
Teina și cofeina	229
Vitaminele recomandate seara	232
<i>Sfaturi de la comportamenaliști</i>	237
<i>Presopunctura</i>	243
VISELE	247
<i>Câteva întrebări despre vise</i>	250
<i>Proverbe</i>	256
<i>Dictoane, expresii, cugetări</i>	257
<i>Concluzie</i>	258
<i>Adrese de contact</i>	260
<i>Bibliografie</i>	262
<i>Mulțumiri</i>	263

PREAMBUL

Acum mai bine de douăzeci de ani, insomnia a răsărit în viața mea precum o stranie floare albă în miez de noapte. La început mi s-a părut fermecătoare, cu atât mai mult cu cât e o floare moștenită din familie...

Când eram mică, în nopțile cu lună plină, mă obișnuisem deja să-i găsec în bucătărie, stând de vorbă în șoaptă, îmbrăcați în halate, pe mama și pe bunicul. Atunci când mutrișoara mea își făcea apariția în ușa întredeschisă, îmi zâmbeau. Îmi plăcea să petrec acel sfert de oră alături de ei, nu mă mai simțeam singură în noapte, simțeam că fac parte dintr-un „clan“. Mama mânca o banană, bunicul – un iaurt, iar eu – un castron cu lapte cald. Fiecare cu ale lui... Ceva mai târziu, ni s-a alăturat și surioara mea Caroline. Pe „scurt“, un simptom ereditar...

Mă foloseam de nopțile acelea bizare ca să citesc la lanternă toate cărțile, după bunul plac; descopeream intuitiv alchimia cuvintelor și a tăcerii. Știam că nu toată lumea trece prin asemenea nopți fără somn, dar, în loc să sufăr din această cauză, găseam, dimpotrivă, chiar un oarecare interes în acest fenomen, presimțind că mă făcea „specială“. Se spune doar că Ravel compunea în nopțile de insomnie și că Proust folosea astfel de prilejuri pentru a-și finisa textele. În *Moarte pe credit*, Louis-Ferdinand Céline mărturisește fără ocolișuri că, dacă ar fi dormit bine de fiecare dată, n-ar fi scris un singur rând. În vreme ce se pare că Georges Perec bătea străzile Parisului, în căutarea inspirației. E poetic, nu-i așa?

*Chinul meu cel mare este nesomnul. Dac-aș fi dormit bine, n-aș fi scris niciodată vreun rând.** CÉLINE

În adolescență, nopțile agitate au devenit tot mai frecvente, iar eu am început să-mi dau seama că nu mai eram mulțumită cu statutul meu „special“, că nopțile acelea fără sfârșit erau de fapt un neajuns: în viața mea de zi cu zi și-au făcut apariția oboseala, lipsa de energie, problemele de concentrare, încordarea nervoasă, și n-am scăpat niciodată cu adevărat de ele. S-a declanșat un război – pierdut înainte de-a începe, întrucât, dacă insomnia reprezintă un adversar, atunci nu trebuie să lupți împotriva ei, ci alături de ea. Doborâtă de chimicale, am pierdut din păcate prea mulți ani până să-mi dau seama de acest lucru.

La vârsta de 30 de ani, având deja în spate o adevărată „carieră“ de insomniacă, le spuneam tuturor că experimentasem toate remediile. De fapt, epuizasem pur și simplu toată gama existentă de anxiolitice și de somnifere. Dulăpiorul meu cu medicamente semăna cu acela din cabinetul unui psihiatru și, cum mergeam la toți doctorii, devenisem o mică enciclopedie medicală ambulată... De-a lungul anilor, am recurs la hipermedicație, iar organismul mi s-a obișnuit treptat cu doze din ce în ce mai mari. Pe lângă insomnie, a venit dependența – nu una, ci două probleme de rezolvat! Ca să nu mai spun că prețioasele mele somnifere mai degrabă ascundeau simptomele, decât să-mi trateze anxietatea (da, mărturisesc...) de la rădăcină. „Pilulele miraculoase“ începeau să dea – fără urmă de îndoială – efecte secundare. Am căzut pradă mai ales tulburărilor de memorie, un foarte mare neajuns în plan profesional.

„Un insomniac vindecăt este o persoană care doarme prost și care a învățat să nu facă mare caz din asta“, susțin terapeuții comportamentaliști. Și au dreptate. În prezent, la 42 de ani, am

* *Moarte pe credit*, trad. de Maria Ivănescu, Editura Cartea Românească, București, 1983 (n. tr.).

abandonat lupta. Nu mai încerc să dorm „la fel de mult sau la fel de bine ca toți ceilalți“. Nu mai lupt împotriva insomniei, care mai apare din când în când. (Aproape că) nu o mai înfrunt cu chimicale.

Am navigat pe internet, pe forumurile de insomniaci, am depistat printre cunoștințe toate persoanele cu probleme de somn, am stat de vorbă cu farmaciști, doctori, homeopați, profesori de yoga sau de tai chi, călugări... I-am întrebat pe toți dacă știu un „truc“ ca să pot dormi, și am ajuns astfel să cunosc o sumedenie de remedii naturale. Chiar dacă acestea nu sunt infailibile – ce cuvânt groaznic, ar trebui să-l prosciem! –, sunt în schimb eficiente. Se poate ca anumitor persoane să le fie de ajuns ca să-și rezolve o problemă temporară sau ca să renunțe la medicamente după o perioadă de surescitare; alții ar putea găsi în astfel de „trucuri“ rezolvarea unor episoade de insomnie și o cale de a o combate înainte să devină cronică. Cei al căror ceas interior este mereu disfuncțional, ca în cazul meu, vor descoperi în ele un evantai de soluții blânde, care funcționează în raport cu problemele întâlnite. Dacă o tehnică anume nu mai dă nici un rezultat, iau pur și simplu alta la rând și, din când în când, îmi dăruiesc ceea ce doctorii ne spun întotdeauna să evităm: drept compensație, îmi permit să dorm mult și bine dimineața...

În plus însă, și cel mai important, somnul nu mai reprezintă pentru mine o obsesie. Dacă nu se-ndură să vină, învâț să-mi ocup noapțile albe la fel de mult precum zilele. Am toată viața înainte ca să dorm... Am mai constatat că dificultățile și adevărurile pe care mi le ascund pe parcursul zilei încearcă să mi se adreseze în timpul nopții: ca să mă împac cu noaptea, știu că trebuie să mă împac înainte de toate cu ziua, să iau lucrurile fără ocolișuri, să-mi gestionez stresul neproductiv și să-mi ordonez mai bine viața. Și cel puțin, de atunci, am nopți albe, dar liniștite...

Să adormi în liniște, să dormi curat, să dormi netulburat și fără ranchiună. BOURDELLE



INTRODUCERE

Există oameni care adorm în zece minute, fără bătăi de cap, chiar cu lumina aprinsă... Am văzut mulți indivizi de acest gen și m-am delectat studiindu-i, noapte de noapte: să-mi spuneți și mie de ce, insomniacă fiind, ajung constant să mă îndrăgostesc de niște binecuvântați care dorm fără probleme, intrând în starea de grație din secunda când s-au întins în pat și au închis ochii!

Ei au privilegiul de a putea adormi ca niște bebeluși în (mai) toate situațiile: după o masă copioasă și stropită din belșug cu băutura, pe un colț de canapea cu toată familia făcând tămbălău primprejur, pe bancheta din spate a mașinii, într-o parcare de pe autostradă, într-un cort pe izopren, în ciuda freamătului din natură... Uneori pot dormi chiar și după ce-au primit o veste proastă... Mi s-a întâmplat nu o dată să-i invidiez: o noapte cu somn bun le reface forțele fizice și psihice, putând gusta atunci pe deplin din bucuriile și necazurile vieții. După ce și-au încărcat bateriile, au puterea să facă față realității din noua zi. Își dau seama oare acești privilegiați ai somnului cât de norocoși sunt? Căci fac parte cu adevărat din cercul celor binecuvântați!

„Nu-i putem porunci somnului“, ne reamintește, pe bună dreptate, Jean Cocteau. Dacă insomnia nu afectează „decât“ un francez din trei, în schimb trei sferturi din populație ne plângem, periodic, că nu dormim îndeajuns de mult și de odihnitor. Insomnia sporadică a devenit un simptom banal. Somnul este precar și numeroase sunt cauzele dezechilibrului temporar. Există mai multe

surse de perturbare: medicale, farmacologice, de mediu, dar poate și stresul și anxietatea.

Astfel, mai întâi de toate, există oameni, și mulți, care prezintă tulburări ale somnului de *origine organică*. Un blocaj vertebral, o suprasolicitare fizică, o afecțiune a dinților sau a sinusurilor, imperceptibile în cursul zilei, pot să devină dureroase și să vă trezească în cursul nopții. Nu mai trebuie să pomenim și faptul că, odată cu înaintarea în vârstă, somnul devine mai dificil și mai pretențios.

Există apoi oameni care *dorm prost*, acele persoane care, fără a suferi neapărat de insomnie, știu că orice schimbare (a temperaturii, a nivelului de zgomot, a patului etc.), orice întâmplare neprevăzută (preocupări de natură profesională sau afectivă, cearta cu un prieten sau cu un copil, luarea unei decizii importante, o întâlnire cu miză mare etc.) sau chiar orice mică modificare a stilului de viață stau inevitabil la originea unei nopți nedormite. Insomniile de o noapte, la fel ca insomniile tranzitorii (de două până la trei nopți) sau ca acelea de scurtă durată (mai puțin de trei săptămâni), sunt, în cele mai multe cazuri, reacționale. Atenție: e important să faceți recurs la terapia potrivită și să nu apelați la somnifere!

Mai există, în cele din urmă, *alaiul de stresați și de anxioși* care dorm cum apucă – o zi da, una nu – vreme de luni și luni de zile, chiar ani la rând, și care s-au obișnuit să se trezească „istoviți“ înainte să pună piciorul jos din pat. Adesea, insomnia nu reprezintă în cazul lor decât partea manifestă a unui șir de probleme ascunse. Cu ațăția ochi deschiși în noapte, s-au găsit unii șmecherași mai întreprinzători... pe internet: în timp ce mă documentam pentru această carte, am constatat că a apărut o nouă profesie, aceea de antrenor de somn!

Adesea, insomnia este simptomul unei probleme de natură psihică, așa cum febra este un semnal că în corp există o infecție. Este UN SIMPTOM DE CARE TREBUIE SĂ ȚINEM SEAMA! Din

păcate, oamenii sunt tentați să bată la ușa cabinetelor medicale ca să-și rezolve această problemă. Și, astfel, mulți sunt cei care preferă să se amețească cu tranchilizante, în loc să-și ia singuri măsuri de precauție... În acest mod, 10% dintre francezi ajung să ia regulat somnifere, deși nimănui nu-i mai sunt străine în prezent inconvenientele și riscurile de dependență pe care le presupun ele. Franța deține chiar tristul record mondial la acest tip de consum: 1,5 milioane de persoane iau zilnic somnifere, iar 5 milioane sporadic!¹ În loc să recurgem la metode mai blânde, preferăm să ne calmăm cu pilule-minune roșii, albastre sau albe. Și totuși, există metode mai puțin dure, care funcționează – în calitate de jurnalistă insomniacă știu ce vorbesc!

Înainte să mergeți la un „antrenor“, la medic sau la homeopat din cauza nopților prea scurte, trebuie să știți că *singurul criteriu care ar trebui să vă alarmeze este acela al oboselii de a doua zi dimineața*: insomnia adevărată presupune neapărat ca funcționarea în timpul zilei să vă fie perturbată. Nu noaptea în sine este importantă, ci ziua! Oamenii înțelepți și „cu mintea trează“ din toate culturile și din toate timpurile știu acest lucru și ni-l transmit și nouă...

Somnul nu mai reprezintă un loc sigur. JEAN COCTEAU

Această carte nu oferă decât informații generale și anumite recomandări.

Doar medicul curant vă poate diagnostica.

Orice act medical presupune un diagnostic dat de un medic, pe baza chestionării pacientului, dar și pe baza examenului clinic, care nu se poate face de la distanță.

1. Date furnizate de către Eurosom, primul salon european pe tema somnului, organizat la Paris în noiembrie 2005.