

Understanding Insomnia: průvodce pro partnery

s Alešem Šípkem

Obsah

Náš příběh

Iluze kontroly

Síla mysli

Vystoupení z kruhu

Náš příběh

Má životní partnerka trpěla mnoho let chronickou nespavostí. Vždy jsem jí chtěl pomoci, ale vůbec jsem nevěděl jak. Svými slovy a činy jsem mnohdy ubližoval právě tomu, na kom mi nejvíc záleželo.

Tehdy bych dal cokoli za rádce, za člověka, na něhož bych se mohl obrátit a který by mi vysvětlil, jak chronická nespavost funguje a zda je možné ji překonat. Někoho, kdo by mi řekl, kdy mám mluvit a kdy naopak mlčet.

Náš příběh

Sepsal jsem tohoto průvodce pro nás všechny, kteří, stejně jako kdysi já, tápou a chybují, ale chtějí se učit. Dobrý úmysl a láska totiž někdy nestačí – je potřeba skutečné porozumění. Teprve pak můžeme být opravdovou oporou. Přesně takovou, jakou si člověk trpící nespavostí zaslouží.

Nesnažme se kontrolovat spánek

Spánek nelze dobýt silou. Jeho nejhlubší podstatou je, že přichází sám, když mu to dovolíme. Je to zcela pasivní děj. Necháme-li tělo, aby si o odpočinek řeklo, a nijak do toho nezasahujeme, spánek se dostaví. Přirozeně. Bez námahy.

Problém nastává v momentě, kdy se rozhodneme, že musíme usnout. Tím do přirozeného procesu vneseme tlak a úzkost. Tato vědomá snaha vytváří vnitřní pnutí, které spánek spolehlivě zaplaší. Vše pak vede k frustrujícímu paradoxu: čím zoufaleji toužíme usnout, tím víc se nám spánek vzdaluje.

Nesnažíme se kontrolovat spánek

Celý boj s nespavostí pramení z mylného přesvědčení, že spánek lze ovládat. Jde o pasivní biologický proces, podobně jako dýchání, který si nelze vynutit.

Běžné tipy, triky a pravidla „spánkové hygieny“ jsou často problematické, protože tuto iluzi kontroly jen posilují. Posílají lidi na nekonečnou výpravu za správnou technikou, což vede k ještě většímu sledování sebe sama, větší snaze a většímu boji.

Nesnažme se kontrolovat spánek

Skutečné a trvalé uzdravení přichází ve chvíli, kdy opustíme snahu spánek kontrolovat a namísto toho mu dovolíme, aby se přirozeně dostavil.

Nenabízejme tedy svým partnerům na jeho cestě k uzdravení žádné nové, „fantastické“ doplňky či přístroje, které mu zaručeně pomohou.

Nekomentujme, které body spánkové hygieny překračují tím, že si v noci rozsvítí, aby si mohli číst. Nemluvme ani o tom, co pomohlo nám či našim přátelům.

Nesnažíme se kontrolovat spánek

Naopak partnera ubezpečme, že s jeho tělem je vše v pořádku, nic se neporouchalo a nic není nadobro zničené. Ujistíme ho, že je v bezpečí, v pořádku a naprosto schopný opět klidně spát.

Místo desatera spánkové hygieny a nejnovější „super vychytávky“ na usnutí mu kupme oddechovou knihu, kterou si může v noci číst, nebo ho pozvěme na dobrou kávu a koláč po náročné noci.

Nebo ho prostě jen obejměme, aby věděl, že jsme tu pro něj.

**Nesnažme se
kontrolovat spánek**

Nepodceňujme sílu mysli

Náš mozek má jediný, naprosto zásadní úkol: zajistit nám přežití. A právě proto nás příroda vybavila mocnými nástroji – základními emocemi, jako je hněv, odpor, smutek, radost a především strach. Každá z nich má svou nezastupitelnou roli, která nás má chránit.

Tento vnitřní bezpečnostní systém funguje naprosto dokonale, když stojíte tváří v tvář skutečnému nebezpečí. Představte si, že proti vám stane medvěd grizzly. Okamžitě se ve vás vzedme vlna strachu, která spustí prastarou reakci: „bojuj, nebo uteč“. Buď se šelmě postavíte, anebo se dáte na zoufalý úprk.

Nepodceňujme sílu mysli

Jenže u nespavosti je všechno úplně jinak. Bdělost totiž není hmatatelná hrozba; je to hrozba domnělá, existující jen ve vaší hlavě. Pro váš mozek to ovšem nehraje žádnou roli; z jeho pohledu je hrozba prostě hrozba. A tak okamžitě spustí tu samou prastarou strategii přežití: boj, nebo útek.

Potíž je v tom, že s takovou vnímanou, vnitřní hrozbou, jako je neschopnost usnout, nemůžeme fyzicky bojovat ani před ní utéct. Když se o to pokusíme, prostě to nefunguje. A právě tohle selhání vyšle mozku signál: „Hrozba musí být ještě nebezpečnější, než jsme si původně mysleli!“

Nepodceňujme sílu mysli

Náš mozek na to zareaguje tím, že ještě přitvrdí a nasadí o to silnější reakci „bojuj, nebo uteč“.

Jinými slovy: čím víc se snažíme před bdělostí utéct, tím víc bdělosti sami vytváříme.

Nepodceňujme sílu mysli

Když porozumíme, jak mozek funguje a jak silný je to soupeř, budeme mít výrazně větší pochopení pro chování našeho partnera.

Být vzhůru ve chvíli, kdy si myslíte, že byste měli spát, je extrémně děsivý pocit. Váš partner je v podstatě neustále vystrašený.

Představte si, že jste v místnosti plné pavouků, přestože vás děsí pouhé pomyšlení na ně. Představte si, že stojíte na visutém mostě, i když vás pohled ze třetího patra děsí k smrti.

Nepodceňujme sílu mysli

A teď si představte, že jste tomuto strachu vystaveni KAŽDÝ. JEDEN. DEN.

Nikdy proto prosím neříkejme: „Vždyť se nic neděje, tak nespíš, to je toho.“
Netvrdme: „Proč z toho děláš takový problém?“ Nezlehčujme jejich pocity. Přijměme je. Snažme se do nich vcítit. Dennodenní vystavování strachu je extrémně psychicky náročné, proto vždy volme slova pochopení, nikoli soudu nebo zjednodušování.

Řešení spočívá v tom, že naučíme mozek, že mu ve skutečnosti nic nehrozí.

Toho dosáhneme přístupem, kterému říkám „spřátelit se s bdělostí“ — tedy naučit se být naprosto v pohodě s tím, že jsme vzhůru, i když je třeba hluboká noc.

Jakmile náš mozek pochopí, že nečelí žádnému skutečnému nebezpečí, přestane mít potřebu bojovat nebo utíkat. Systém „bojuj, nebo uteč“ se vypne, napětí povolí a spánek se přirozeně dostaví sám.

Nedělejme jim to ještě
těžší

Aktivně přetvořit okamžiky, kdy v noci nemůžeme spát, v něco příjemného, je jednou z nejmocnějších cest, jak dát mozku najevo, že žádná hrozba neexistuje.

V konečném důsledku jde zkrátka jen o to, abychom mozku doručili zprávu o naprostém bezpečí.

Nedělejme jim to ještě
těžší

Dělat v noci něco, co máme rádi a co nám přináší potěšení, je velmi kontraintuitivní, přesto účinné. Nicméně zdaleka ne snadné. Když jsme unavení a jediné, co si přejeme je spát, jakákoli jiná činnost se zdát být povinností. Právě v těchto chvílích můžeme být pro svého partnera skutečnou oporou.

Vzhledem k tomu, že ho pravděpodobně dobře známe, může být pro nás relativně snadné přijít s nápady, jak tento čas strávit. Můžeme mu koupit knihu od oblíbeného spisovatele, stáhnout film či seriál, vytisknout relaxační omalovánky nebo mu prostě koupit příjemný měkký polštář, ke kterému se v noci může přitisknout. Možností je nespočet. Cokoli, co náročnou noc promění v noc, která je aspoň trochu OK.

Nedělejme jim to ještě
těžší

Vedle toho, co můžeme udělat, je dobré se zaměřit také na to, čemu se vyvarovat. Nerozporujeme proces uzdravení, neptejme se, jestli si je partner jistý, že to bude fungovat, nezjišťujeme, jak dlouho to bude trvat. Nevytvářejme v partnerovi pocit studu, nepodporujeme v něm dojem, že je s ním něco špatně, že je v něčem horší nebo nedokonalý, jenom proto, že v noci nemůže spát.

Podporujeme ho v laskavosti a vlídnosti k sobě samému. Buďme mu vzorem. Ukažme mu, že i my někdy máme noci, které nejsou ideální, a přesto dál žijeme svůj život naplno.

Nedělejme jim to ještě
těžší

Přijměme tuto společnou cestu, ať už
bude jakákoli a potrvá jakkoli dlouho.
Na druhé straně nás čeká světlo a
radost.

Nedělejme jim to ještě
těžší