

JÓ  
ALVÁS



# JÓ ALVÁS

Bernice Tuffery

KOSSUTH KIADÓ

A kiadás alapja:  
Bernice Tuffery: *Sleep Easy*  
First published in 2021 by Allen & Unwin  
Auckland, New-Zealand

Fordította  
Nimila Ágnes

Szerkesztette  
Winter Angéla

Szaklektor  
Dr. Csomai Zita

Borítóterv  
Csermák Annamária

ISBN 978-963-544-921-7  
Minden jog fenntartva

Copyright © Bernice Tuffery 2021  
© Kossuth Kiadó 2023  
© Hungarian translation Nimila Ágnes 2023  
Borítóképek © 123RF

*Ez a könyv minden olyan embernek szól, akik csendben szenvednek éjszakánként a vissza-visszatérő álmatlanságtól. Ne csüggedjenek, nincsenek egyedül, és túl lehet jutni rajta. Hosszú az út, de mivel én magam is végigjártam, bizton állítom: megéri.*



# TARTALOM

Előszó .....	9, 11
Bevezetés .....	13

## 1. rész: Alvásfelmérés és előkészületek

1. fejezet: Vizsgáljuk meg az alvást, avagy keressük az inszomnia jeleit .....	39
2. fejezet: Egyéb alvászavarok, amelyeket érdemes ismerni .....	68
3. fejezet: Váljon szokásává az alvásnaplóírás .....	78
4. fejezet: Ismerje meg az alvás alapjait .....	95
5. fejezet: Az álmatlanság magányos helyzet, de nincs egyedül .....	112
6. fejezet: Az alvás és az inszomnia megértése .....	122
7. fejezet: Vezércsillagunk megtalálása: fókuszban az alvásjavítás .....	142
8. fejezet: Altatók: szedni vagy nem szedni? .....	166
9. fejezet: Betartható célkitűzések .....	185
10. fejezet: Alvás - a belső munka .....	198

## 2. rész: A hathetes program

Első hét: Következetes alvási ütemterv és esti levezetés .....	219
Második hét: Az alvás konszolidációja: kevesebb, de jobb .....	242
Harmadik hét: Főszerepben az ágy .....	253
Negyedik hét: A gondolkodásmód átírása: oszlassuk el az alvásról szóló mítoszokat .....	271
Ötödik hét: Profitáljon a táplálkozásból és a mozgásból .....	300
Hatodik hét: Mindfulness, stresszkezelés és relaxáció .....	326

### **3. rész: Utógondozás és utánkövetés**

11. fejezet:	Áttekintés, finomhangolás és fejlődés .....	361
12. fejezet:	Mit tegyünk, ha elbizonytalanodunk? .....	376
13. fejezet:	Jobb éjszakák és szebb nappalok .....	385

<b>Köszönetnyilvánítás</b> .....	389
----------------------------------	-----

#### **Függelékek**

I. Függelék:	Konkrét kihívások az alvás során .....	395
II. Függelék:	Források .....	408
III. Függelék:	További alvásnaplók .....	411

<b>Jegyzetek</b> .....	423
------------------------	-----

<b>Index</b> .....	435
--------------------	-----



## ELŐSZÓ

**A**z inszomnia brutális dolog. Az elmúlt húsz évben – álmatlanságban szenvedők ezreit kezelve – tanúja voltam annak, hogy a rossz alvás mennyire bénítóan hat. Sok inszomniás egyenesen az alvás megszállottjává válik, és már reggel, az ébredés pillanatában az alvás miatt aggódik. Néhány páciensemnél fóbia vagy szélsőséges félelem alakult ki a lefekvéssel szemben, és amint eszükbe jutott az alvás vagy az, hogy hamarosan beesteledik, a szorongás befészkelte magát a gondolataikba.

„Csak egy újabb nyolcórás kényszeredést ne!” – mondták sokan. A legtöbb, álmatlanságban szenvedő ember megszámlálhatatlanul sok teát, táplálékkiegészítőt, alvást elősegítő módszert vagy applikációt próbált ki jelentősebb látható eredmény nélkül. Jógával és meditációval próbálkoztak, de egyik sem segített. Mások vonakodva ugyan, de vényköteles tablettát írtak fel, vagy úgy döntöttek, hogy beruháznak egy tízezer dolláros (erősen túlárazott) ágyra, csak hogy végre ki tudják pihenni magukat.

A jó alvóknak az alvás komplex folyamata magától értetődő. Sokan közülük jó szándékúan azt mondják az inszomniásoknak, hogy csak hunyják be a szemüket, és aludjanak. Ám az alvás nem ilyen egyszerű, amikor valaki elhúzódó inszomniában szenved. A *Jó alvás* figyelembe veszi az alvás folyamatának összetettségét, mégis közérthetően beszél róla.

Bernice elsősorban az álmatlanság szörnyűségeiről szerzett személyes tapasztalatait vette alapul e könyv megírásakor, ami nagyon megnyugtató lehet az inszomniában szenvedők számára. Mégis inkább attól különleges ez a könyv, hogy egyesíti az álmatlanság napi gyakorlati kezelését az álmatlanság klinikailag igazolt kognitív viselkedésterápiájával, valamint olyan technikákkal, amelyek segítenek feloldani a szorongást és a szégyenérzetet is.

Sok, alvással foglalkozó klinikai orvos kizárólag a viselkedésterápiás módszerekre összpontosít, és figyelmen kívül hagyja az inszomniával együtt járó hiperéberséget, más néven hipervigilanciát,\* amely sok, álmatlanságban szenvedő embert sújt. A mindfulness\*\* és az öngyógyító együttérzés hatékony segítséget nyújthat ebben is.

Bár az írói stílusa laza és kötetlen – olyan, mintha beszélgetne az olvasóival –, ez a könyv tele van friss tudományos kutatási eredményekkel és bizonyítékokon alapuló ajánlásokkal. Míg az önsegítő könyvek általában közhelyeket pufogatnak, Bernice könyve inkább egy kedves, segítőkész, de nagyon jól tájékozott baráthoz hasonlítható.

Reményt ad anélkül, hogy túlságosan optimista lenne. Reálisan látja, hogy bizonyos módszerek nagyon nehezek lehetnek, elszántságot és kitartást igényelnek. Nem csupán az álmatlanság gyógyításáról szóló használati utasítás. Sokkal inkább útmutatást ad az olvasónak, hogy milyen hozzáállással teheti még hatékonyabbá a különféle módszereket.

Jelenleg ez a legátfogóbb, álmatlanságról szóló önsegítő könyv. Nem csak a betegeknek, hanem az alapellátásban dolgozó klinikai orvosoknak, ápolóknak, sőt más alvásszakértőknek is jó szívvel ajánlom.

Dr. Tony Fernando  
Pszichiáter, alvás- és inszomniaspecialista  
Auckland, Új-Zéland

---

\* Túlzott és állandó éberség állapota, amikor az ember úgy érzi, mindig valamilyen (valójában nem létező) veszélyre kell felkészülnie. (A ford.)

\*\* Tudatos jelenlét (ang.)

## ELŐSZÓ

**G**ratulálok, hogy kézbe vette ezt a könyvet, és gratulálok Bernice-nek és csapatának az Allen & Unwinnál ehhez a kiváló kötet-hez, amely – valószínűleg szó szerint – életeket és kapcsolatokat menthet meg.

Bernice már az első ausztráliai és új-zélandi Covid-19-lezárások ide-jén, 2020 áprilisában beavatott a tervébe, hogy önségítő könyvet ír álmat-lansággal küzdő embereknek. Előtte nem ismertük egymást. Megkért, hogy segítsék az adatok ellenőrzésében, és időről időre nézzek át néhány fejezetet. Azonnal igent mondtam neki annak ellenére, hogy nem volt túl sok szabadidőm. A megérzésem legtöbbször azt súgja, hogy ne vállaljam túl magam, de azonnal a projekt mellé álltam, mert nagyon megkedvel-tem a *Jó alvást* és szerzőjét.

Ez egy nagyon bátor és alapos könyv, örülök, és megtiszteltetésnek tar-tom, hogy hozzájárulhattam az ausztrál-ázsiai inszomniakutatások és jelenleg ismert módszerek áttekintésével. Legfőbb erőssége, hogy egy szé-les közönséghez szóló, pontos, szívből jövő, értelmes és érzékeny önségítő könyv, ráadásul olyasvalaki tollából, aki maga is átélte az inszomnia gyöt-relmeit. Ha valaki hetekig, hónapokig vagy évekig nem tud jól aludni, arra bénítóan hat ez a tény, gyakran elszigeteltté és magányossá teszi. Az in-szomniának nincs betegségre utaló egyértelmű egészségügyi jele – pél-dául mankó, kötés vagy nyakmerevítő –, ezért általában fogalmunk sincs róla, mivel küzdenek az álmatlanságban szenvedők, sőt ezek az emberek kívülről gyakran egészen jól néznek ki. Bernice pontosan és megrendít-ően ábrázolja ezt a gyakran néma, magányos szenvedést, amit minden ol-vasója át tud érezni, aki ugyanebben a cipőben jár. Még értékesebbé teszi ezt a könyvet, hogy nem csupán az álmatlanság klinikai vagy tudományos szemléletét mutatja be (bár kellő tiszteletet tanúsít a bizonyítékok és a ku-

tatások iránt), hanem a betegséggel való leszámolás és a teljes gyógyulás történetét is.

Néhány évtizede klinikai környezetben igyekszem segíteni a pácienseknek, hogy jobban aludjanak. Határozott véleményem, hogy az egészségügyi szakemberek körében is szélesebb körű és alaposabb oktatásra lenne szükség. Ezt már régóta felismerték, és számos szervezet ad ki iránymutatásokat, oktatási anyagokat, vagy szervez továbbképzéseket, hogy még tudatosabbá váljunk a témában. De még ennél is szélesebb körű megközelítésre lenne szükség, és itt jutnak kulcsszerephez az ehhez hasonló jó minőségű, tényekre támaszkodó és könnyen hozzáférhető könyvek: olyan emberekhez jutnak el, akiknek gyakran annyira kell az információ és a támogatás, mint egy falat kenyér. Nagyon nehéz eligazodni az online forgalmazott termékek forgatagában, amelyek mindegyike csodaszert ígér az alvás kezelésére. Bernice narratívája ezzel szemben a következő: „Azt adom, amiről a kutatásokból és személyes tapasztalatból tudom, hogy valóban működik. Azért vagyok itt, hogy elmondjam, nem mindig könnyű, de megéri kitartani!”

Minden olvasónak sok sikert kívánok a minőségi alvás felé vezető úton. Őszintén remélem, hogy a kötetben mindenki talál néhány „varázsszert”, amelyek segítségével jobban fognak aludni és élni.

Dr. Moira Junge  
Egészségpszichológus és klinikaigazgató  
Yarraville Health Group  
Melbourne, Ausztrália

## BEVEZETÉS

„Néha már önmagában az is bátor és nagyszerű,  
ha csak felkelünk és tesszük a dolgunkat.”

– CHARLIE MACKESY\*

Örülök, hogy találkoztunk! Ha akár kiszámíthatóan, akár rendszertelenül, de tartós alvási nehézségekkel küzd, amelyek befolyásolják az életminőségét, és fogalma sincs, mit tegyen ellenük, akkor a lehető legjobb könyvet tartja a kezében.

Az alváshiány kemény dolog. Aki már átélte, pontosan tudja, milyen hatással van az energiaszintjére, a memóriájára, a koncentrációjára, a produktivitására, a teljesítményére és a hangulatára. Lehet, hogy kihat a munkahelyi, otthoni vagy társas helyzeteire is. A nem alvás alattomosan rombolja az életminőséget. Mivel az alvás létfontosságú, érthető, ha aggódik az alvásproblémája mentális állapotára és fizikai egészségére gyakorolt, hosszú távú hatásai miatt.

Az alvás sokaknak inkább éjszakai küzdelmet jelent. *Elméletben* tudják, hogy tudnak aludni, de bármennyire is próbálkoznak vele, rendre kudarcot vallanak. Az alvásért folytatott harc borzasztóan frusztráló és igazságtalan, főleg azt figyelembe véve, hogy másoknak mennyire természetes dolog – és persze meglehet, egykor Ön is ebbe a táborba tartozott. Most viszont valami elromlott. Valószínűleg nagyon odafigyelt, hogy mindent jól csináljon: már jó sok szabálya van arra, hogy mit lehet és mit nem, ha nem szeretné veszélyeztetni az éjszakáit. Ennek ellenére az alvás minősége még mindig változó és bizonytalan.

---

\* Brit művész és illusztrátor

Vagy vegyünk egy másik forgatókönyvet. Lehet, hogy az alváshiány miatt már teljesen elveszettnek, kiábrándultnak vagy erőtlennek érzi magát. Talán meggyőződése, hogy hiába próbálkozik: a probléma olyan régóta fennáll, hogy megoldhatatlannak tűnik, minden remény odaveszett, és feladta, hogy valaha is jól aludjon.

Biztosan sokan megfordultak az orvosnál is. Altatót szednek vagy legálábbis próbálkoztak vele. A gyógyszerek ideig-óráig segítenek ugyan, de ami egyeseknél beválik, az másoknak nem jelent megoldást. Lehet, hogy mindenféle alternatív módszert is alkalmaztak már, hogy jobban tudjanak aludni, gondosan kialakították az alvási szokásaikat, de érdemi és tartós változást – úgy tűnik – egyik sem hozott.

A pihentető alvást ígérő termékekkel és szolgáltatásokkal szemben egyre bizalmatlanabb és óvatosabb.

És most mégis a kezébe vett egy öngyógyító könyvet. Ez önmagában is elismerésre méltó! Bátorság és kitartás kell ahhoz, hogy tovább próbálkozzon. Tudom, [mert] Jén is tébláboltam már mezítláb a lakásban álmatlan éjszakákon. Tartós alváshiánnyal nem lehet élni. Én túl sokáig, tényleg nagyon sokáig szenvedtem tőle... De van kiút: egy, az Ausztrál-ázsiai Alvási Szövetség (ASA),<sup>[1]</sup> az Egészséges Alvásért Alapítvány,<sup>[2]</sup> az Európai Alváskutató Társaság (ESRS)<sup>[3]</sup> és az Amerikai Alvás-egészségügyi Akadémia (American Academy of Sleep)<sup>[4]</sup> által is támogatott, bevált protokoll, az **inszomnia kognitív viselkedésterápiája**, röviden **CBTi**.<sup>\*</sup> Nekem ez mentette meg az életemet.

A CBTi működik. Biztonságos, és mellékhatások nélkül vezet tartós eredményre. A folyamatos alvási nehézségek kezeléséhez a CBTi-t átfogóan kutatták és validálták, évtizedek óta ismerik, és az egész világon alkalmazzák. Itt, Új-Zélandon és Ausztráliában azonban sokan még egyáltalán nem hallottak róla. Még sok egészségügyi szakemberünk sem ismeri a CBTi-t – önhibájukon kívül. Az egészségügyi ellátáson belül az alvásról szóló ismeretek oktatása sokkal felszínesebb és kevésbé egységes, mint gondolnánk.

A jó hír, hogy a CBTi-t autodidakta módon is magunkévá tehetjük. Amikor néhány évvel ezelőtt elsajátítottam a CBTi-t, a magam útját kel-

---

\* Rövidítés: Cognitive Behavioural Therapy for insomnia (A ford.)

lett járnom. Nem volt hozzá könyvem; rengeteget kellett kutatnom, ahogy haladtam előre. Bár a CBTi-szakirodalom továbbra is elég szerény, azért akad elérhető információ. Nemzetközi szinten hihetetlenül sok alvásszakértő támogatja, hogy minél többen megismerjék a CBTi-módszereket. Colin Espie, az Oxfordi Egyetem Nuffield Klinikai Idegtudományi Tanszékének alvászgyógyász professzora több mint tíz éve dolgozik azon, hogy fokozatosan bevezessék a CBTi-t az álmatlanság kezelésére.<sup>[5]</sup> Azt ajánlja, hogy aki csak tudja, kezdje el önállóan, és segítsen saját magán. A CBTi mifelénk még mindig nem mindenkinek elérhető, annak ellenére, hogy az alvásproblémák megdöbbenően gyakoriak nálunk. Miközben a túlhajszolt, alulfinanszírozott alvásszakértőink mindent megtesznek, hogy segítsenek a leginkább rászorulókon, mi, akik megtehetjük, elkezdhetjük önállóan is, és segíthetünk magunkon. Amikor durva alvásproblémák uralták (és tették tönkre) az életemet, azt kívántam, bárcsak lenne egy CBTi-kalauz a polcomon. Ezért írtam ezt a könyvet: egy bennfentes útmutatót a CBTi-hez. Nem vagyok egészségügyi szakértő; csak egy átlagember, aki megtalálta az utat a krónikus alvási nehézségektől a magabiztos, jó alvásig. Mindent megtettem, hogy feltérképezsem azokat az információkat, amelyek másoknak is segíthetnek a jó alvás felé vezető úton. Dr. Antonio Fernando, új-zélandi pszichiáter, alvásspecialista, valamint dr. Moira Junge, ausztrál egészségügyi pszichológus, a Sleep Health Foundation igazgatótanácsának tagja – az alváskutatás két hihetetlenül nagylelkű egyénisége – pártfogolta és kísérte ezt a projektet. Az ő hitük és segítségük biztosított arról, hogy szükség van erre a könyvre. Ők igazolták a sejtésemet, hogy sok alváshiányos ember van, akik motiváltak és képesek segíteni magukon, ha megkapják a szükséges információkat és technikákat. Hát tessék.

Nem fogok hazudni, a CBTi komoly kihívást jelenthet. A gyakorlatban kell átalakítani az alvási szokásait, és ehhez a gondolkodásmódját is meg kell változtatnia. De a jó hír, hogy nincs egyedül: ebben a könyvben információkat, technikákat és erkölcsi támogatást nyújtok, hogy mindenkit átsegítsek az út rögzösebb szakaszain. Fontos, hogy ne feledjük: az életen át tartó, visszatérő alvásproblémákkal szemben a CBTi néhány dőcögős hete megéri. A CBTi e bennfentes útmutatójának segítségével magabiztosan vághat neki az útnak. Minél alaposabban elsajátítja és alkalmazza eze-

ket a bevált technikákat és gyakorlatokat, annál inkább elengedheti a rossz szokásokat, megnyugodhat az alvással kapcsolatban, és rábízhatja magát teste biológiájára. Kezében a segítség, hogy végre egy jót aludjon.

**Jó alvás:** gondtalanul  
(vagy a gondoktól nem zavartatva) elaludni

## **Fordulat az alvásproblémám kezelésében**

A test természetes alvásigénye olyan jelentős, hogy ha a határait feszegetjük, felülírhatja a logikát, és veszélybe sodorhatja az életet. Soha nem gondoltam volna, amíg saját bőrömön nem tapasztaltam. Hajnali kettőkor a kádban lebegve éreztem, hogy a lelkem átadja magát a sötétségnek, a melegnek és a csendnek. Végre semmivé fozlott a kínkeserves, ébren töltött éjszakák emléke, amelyek meghatározták terhességem harmadik trimeszterét. Lehunytam a szemem. Az alvás csábítóan közel, egyre mélyebbre húzta duzzadt testemet a vízbe. Finom melegség simogatta az arcomat, a számat és a szememet. Ellazultam. Ezek lennének az alvás feltételei. Valami azt súgta belülről: *Engedd bele magad. A szívem erőtlenül vitatkozott: De hát a baba...* Az altató hang megnyugtatót: *Együtt vagytok, mindkettőtöknek aludnia kell.* Végül ellazultam, és elsüllyedtem a vízben. Bár többnyire racionális, gyakorlatias, derűlátó ember vagyok, abban a másodperctörédekben a súlyos alváshiányom veszélybe sodorta az életemet és a születendő gyermekem életét. Szerencsém volt, hiszen a fürdőkádban ültem, és nem a volán mögött. Abban a pillanatban, amikor elaludtam, belélegeztem egy nagyobb adag vizet, és villámgyorsan magamhoz tértem. Néhány további, alváshiányos hét után anya lettem, megszületett a mi csodálatos, életerős lányunk, Lily.

Ám az alvással vívott harcom még csak ekkor kezdődött. Az alvás korábban természetes része volt az életemnek: egy tudatos gondolkodást nem igénylő testritmus, egy rutinszerű esemény minden nap végén. Elaludtam, reggel pedig felébredtem, de soha nem kellett erőlködnöm miatta.

Az anyaság alapvetően változtatta meg mindezt. A gyakori éjszakai ébredések és a hosszú ideig tartó éber időszakok miatt a nagyon felszínes és



gyakran megszakított alvás mintázata nálam hosszú-hosszú évig tartott. Mire Lily elkezdte átaludni az éjszakát, nálam már súlyos alvászavar alakult ki. Egy tipikus éjszakán este fél 11 körül elájultam a kimerültségtől, hajnali 1 vagy 2 óra körül felébredtem, hajnali 4 vagy 5 óráig ébren voltam, majd szakaszosan aludtam, amíg valamivel 6 óra előtt fel nem ébresztett a lányunk. Éjszakánként átlagosan 4-5 órát aludtam, ami messze volt attól a 7,5–8 órától, amire a testemnek és az agyamnak szüksége lett volna a jó működéshez. Ez több évig ment így, olyan sokáig, amit már nem írhattam a kismamaság számlájára.

Nem tudtam, hogy amit átéltem, azt inszomniának hívják. Kába elmémrel nem láttam a teljes képet. Egyszerűen csak minden éjjel rosszul aludtam.

A folyamatos alváshiány maga a pokol. Társadalmunkban dicséretet kapunk azért, ha elfoglaltak és mindig produktívak vagyunk, ha mindig „be vagyunk kapcsolva”. Gyakori a „majd alszunk a sírban” mentalitás: az élet arról szól, hogy rengeteg energiánk van, hogy minden napunkból kihozzuk a maximumot, és hogy szinte legyőzhetetlenek vagyunk. Hasonlítsuk ezt össze azokkal a jelenségekkel, amelyeket a köztünk élő alváshiányosok tapasztalnak: valahogy végigvonszolják magukat a napon, fáradtak, alulteljesítenek, gyakran hibáznak, mindent elfelejtenek, szétszórtak, visszahúzódnak a társasági élettől és az érdeklődési körüktől, hamar kipurcannak, a társas kapcsolataikban folyton súrlódásaik vannak, nyugtalan néznek ki, elhanyagolják az egészségüket, meghízhatnak, az erőnlétük a béka feneké alatt, gyakran betegeskednek, gyakran sírva fakadnak, elveszettek, tehetetlenek és erőtlennek érzik magukat. Ez nem egy olyan élettörténet, amiről az ember szívesen posztolgat a közösségi médiában. Ehelyett álarcot húznak: a „velem minden rendben” álarcát. Az ember csodálatos lény, minden helyzethez alkalmazkodik.

Intelligens, felelősségteljes emberként próbáltam élni az életemet – annak ellenére, hogy rettenetesen éreztem magam –, és igyekeztem kihozni minden napból a legjobbat magamnak és a családomnak is. A legegyszerűbb instant megoldásokkal próbálkoztam, amelyekkel úgy tehettem, mintha nem lenne semmi baj, és átvészélhettem a nappalokat. Csak a leglényegesebb dolgokra koncentráltam: család, munka, háztartás. A koffein (csak reggel) és a szénhidrátok (különösen a délutáni nasik és az esti cso-

koládé) lettek a legjobb barátaim. Bár borzasztóan kimerült voltam, egyfajta hiperéber állapotra kapcsolva gépiesen tudtam működni.

Hogy megoldjam az éjszakáimat, rengeteget költöttem gyógyszertárakban és bioboltokban különféle készítményekre és teákra. A gyógyszeres szekrényem tele volt az alvás csodáját ígérő termékekkel: félig üres meggyleveles üvegekkel,\* Valeriana, golgotavirág, magnézium, valamint vitaminok és ásványi anyagok különböző kombinációival, amelyek csábító nevei a derű, a nyugalom és a csend képeit idézték. Semmi sem segített. Több liter kamillateát kortyolgattam el, aminek olyan íze volt, mint a rothadó margarétának. Levendulaolajat párologtattam. Segítségül hívtam a jógát, a meditációt és a mindfulness – vajmi kevés sikerrel, ám egyre növekvő cinizmussal.

Időnként alkoholhoz is nyúltam, hogy legalább elzsibbasszam magam egy újabb álmatlanul töltött éjszaka előtt. Ez egy olyan rulettjáték volt, amelyből ritkán kerültem ki győztesen; legtöbbször úgy jártam, hogy éjfél tájban rikoltozni kezdett a fejemben lakó majomhorda, és hajnalig nem hallgattak el. Proaktív voltam, felkerestem a házi orvosomat, hogy kezeljem a vissza-visszatérő megfázást és influenzát (amelyeket, ma már tudom, a folyamatos stressznek és az alváshiány okozta legyengült immunrendszernek köszönhettem), de az alvásproblémákról nem beszéltem neki. Tudtam, hogy a tizenöt perces konzultáció után legfeljebb csak egy altatót kapok majd. Bár a nyugtatók rövid távú megoldásnak jók (én is szedtem egy műtét után), inkább természetes és hosszú távú megoldást kerestem. Hát igen, magas lóról lehet igazán nagyot esni...

A mindennapokban továbbra is színleltem, de az életem egyre szürkébb lett. A fáradt, de ugrásra kész állapotom hosszú távon már tarthatatlan volt. Beszűkülte az érdeklődési köröm, kevesebbet találok barátaimmal, a munkahelyemen szívesebben maradtam a háttérben, az anyaságban pedig nem sok örömet leltem. Önmagam árnyéka lettem, minden napom a túlélésről szólt.

Az ágyammal egyfajta „se veled, se nélküled” viszony alakult ki. Míg egész nap vágytam rá, éjszaka rettegtem tőle, amikor szembesültem a valósággal, hogy már megint nem tudom, mi vár rám. Vajon tényleg azt

---

\* A meggyelvé állítólag növeli a szervezet melatoninszintjét, így segíti a jó alvást. (A ford.)

a nyugalmat kapom tőle, amit az ágy vásárlásakor ígérték, vagy a gyötrelmes ébrenlét helyszíné lesz?

A fájdalmas éjszakai órákban forgolódtam, és kétségbeesetten próbáltam visszaaludni. Komoly erőfeszítésbe került, hogy *relaxáljak*. Irracionálisan nehezteltem a férjemre, amiért *lélegzett*, miközben aludt. Az óra csak gúnyosan ketyegett. A legjobb szándékaim ellenére is bosszantó gondolatok jelentek meg a fejemben. Aggódtam, töprengtem, és – a személyes „kedvencem” – katasztrofális kimenetelű helyzeteken agyaltam. Ó, milyen zseniálisan tudtam magamnak pokollá tenni azokat a magányos hajnali órákat!

A szorongást még egy „éjszakai matekkal” is tudtam fokozni. A számtan nappal sem az erősségem, éjszaka pedig még rosszabb. Mégis úgy éreztem, bonyolult, állandóan változó számításokat kell végezni arról, hogy mennyit aludtam és mennyit nem, hány óra van reggelig, mennyi alvást tudnék beiktatni, ha azonnal elaludnék. Kegyelemért könyörögtem – csak egy fél óra minőségi alvás napfelkelte előtt –, aztán komoly algebrai műveletekkel gyorsan kikövetkeztettem, milyen nyomorúságos lesz a következő napom. Kimerítő volt.

Akaratom ellenére is eluralkodott rajtam az, amit „életvitelszerű álmatlanságnak” nevezek. Az alvás csatatérré vált, és én álltam vesztesre.

Nem volt orvosi vagy pszichiátriai alapja az alváshiánynak. Nem küzdöttem krónikus fájdalommal vagy légzőszervi problémákkal. Nem voltam elhízott. Nem volt savas refluxom, vizelettartási gondom, Parkinson-kór vagy egyéb egészségügyi problémáim. Nem szedtem olyan (felírt vagy egyéb) gyógyszereket, amelyek befolyásolták volna az alvást. Nem szorongtam, nem voltam depressziós, nem szenvedtem poszttraumás stressz szindrómában, nem volt pszichózisom, mániám vagy demenciám. Nem jelentkeztek nálam az alvászavar drámaibb tünetei: nem volt alvási apnoém,\* nem volt nyugtalan láb szindrómám, nem voltam alvajáró, nem beszéltem álmomban, nem gyötörtek éjszakai rémálmok vagy robbanó fej

---

\* Légzéskimaradás alvás közben – egy későbbi fejezetben tárgyalja a szerző. (A ford.)

szindróma.\* Nem szenvedtem olyan neurológiai rendellenességben, mint a narkolepszia.\*\*

Az alvásom továbbra is kiszámíthatatlanul pocsék volt, pedig már nagyon régóta próbálkoztam a kezelésével. Amivel küzdöttem, az hivatalosan már az *inszomnia* klinikai fogalma alá tartozik – az alvászavar az, amikor egy átlagos embernek nehézségei vannak *az elalvással vagy az alvás folytonosságával*. Ez leírva nem hangzik olyan fenyegetően, de megélt tapasztalatként rendellenes és konkrétan elviselhetetlen. Mivel egyik próbálkozásom sem vezetett eredményre, a minőségi alvásért tett erőfeszítéseim rendszertelenné, logikátlaná és kétségbeesetté váltak. Ideiglenesen ismét felpattantam arra a bizonyos magas lóra, és meg sem álltam a legközelebbi gyógyszertárig. Minden színészi képességemet latba vettem (mondjuk ki: „hazudtam”, de szeretek úgy gondolni rá, ahogyan az egykori színésztanár, Sanford Meisner\*\*\* fogalmazott: „elképzelt körülmények között éltem meg a valóságot”), hogy szerezzek egy dobozzal jóbarátomból, a Blue Oblivionból.\*\*\*\* Nem ez a gyógyszerészeti neve, és nem is ez a rendeltetése, de a Blue Oblivion megbízhatóan lenyugtató, amikor semmi más nem használt. Ez tűnt a végső megoldásnak, amit egyre gyakrabban kezdtem használni éjszakánként. Idővel, és sok szégyenteljes, „drogos” kirándulás után, a lelkiismeretem győzött. Beláttam, hogy csak áltattam magam: ez nyugtató volt, nem alvás, és isten tudja, mi mást tett még a szervezetemmel.

Visszatértem a megengedett lehetőségek feltárásához. Csak egy terméket, egy bájitalt akartam, bármit, ami megtörné a ciklust, hogy végre újból átaludhassam az éjszakát.

Egyik este megfontoltan összekutyultam egy-egy kanálnyi cukrot és sót, hogy az ágyam mellé tegyem egy tojástartó pohárkába, felkészülve

---

\* A súlyos alvászavar egyik tünete, amikor elalvás után egy robbanásszerű hangriad riad fel a beteg – egy későbbi fejezetben tárgyalja a szerző. (A ford.)

\*\* A súlyos alvászavar egyik tünete, extrém nappali fáradtság, elalvás, alvási paralízis – egy későbbi fejezetben tárgyalja a szerző. (A ford.)

\*\*\* 1905-ben született színész és színésztanár, a Hollywoodban is igen népszerű Meisner-módszer megalkotója. (A ford.)

\*\*\*\* Szó szerint: 'kék felejtés,' egy fájdalomcsillapító, nyugtató, szedatív pirulára utal a szerző. (A ford.)

a nagy valószínűséggel hajnali 2-kor bekövetkező ébredésre. Egy cikkben azt olvastam, hogy ez a kombináció egyenesen visszarepít majd az álmok birodalmába. Kicsivel később, a főzetem intenzív édes-sós ízétől megborzongva elgondolkodtam, micsoda bohócot csinált belőlem az álmatlanság. Most éppen valami tündérport nyelek a holdfényben, amitől tönkremennek a fogaim és az egekbe szökik a vércukorszintem, de az alvásomra persze nulla hatással lesz. Az alváshiányos agyam nyilvánvalóan nem tudott már észszerű döntéseket hozni. Végtelenül szánalmasnak éreztem magam. Mivel képtelen voltam tovább élni így, úgy döntöttem, ideje cselekedni.

Paradox módon azt is tudtam, hogy előbb szükségem lenne egy kis szünetre az inszomniában, hogy legyen némi esélyem összeszedetten fókuszálni a probléma megoldására. Ehhez professzionális segítségre volt szükségem. Egy integratív háziorvoshoz fordultam, aki az előző évben a mellrákos kezelésemet és felépülésemet kísérte végig. Megértette, hogy hosszú távú, természetes és tartós megoldást szeretnék találni. Nem tudott azonnali megoldással szolgálni, de tiszteletben tartotta és bátorította merész célomat, hogy megtaláljam a természetes alvás hosszú távon is fenntartható módját, mivel sok más beteget ismert, akiknek ugyanilyen segítségre lett volna szükségük. Megértette a hagyományos altatókkal kapcsolatos nézeteimet, de mivel nem volt más alternatíva, és teljesen kimerült voltam, felírt egy rövid melatoninkúrát, ami a természetes alváshormon szintetikus változata. Vonakodva vettem át a vényt.

A tobozmirigy által termelt melatonin a „hormonok Drakulája”: csak éjszaka jön elő. Feladata, hogy könnyű és pihentető alvást biztosítson. A melatonintablettáknak köszönhetően ez történt velem is. Beállítottuk az adagolás mennyiségét és időtartamát, és egy csapásra megváltozott az életem. Újra tudtam aludni.

Korábban csak fantáziáltam arról, hogy három egymást követő éjszakan át hat órát alszom. A melatonintabletták lehetővé tették számomra azt a luxust, hogy hetekig jól aludjak. Alig akartam elhinni, micsoda változást hoz az életembe a rendszeres alvás: újra volt energiám, szellemi frissességem és életkedvem! Úgy éreztem magam, mint Csipkerózsika, aki végre felébredt az álmából, és rájött, hogy van saját élete. Hirtelen lehetőségekkel, optimizmussal és életerővel eltelve szinte megállíthatatlan vol-

tam. Boldogan szedtem volna melatonint a végtelenségig. *Még, még, még!* – gondoltam.

Ám egy idő után a melatonin varázspirula már nem hatott. Tudtam, hogy a melatonin mindig csak átmeneti megoldásnak jó, de dühös is voltam. Rágugliztam, hogy kiderítsem, mi van ezzel a termékkel, és meglepődve fedeztem fel, hogy míg egyes kutatások szerint valóban segít elaludni, más kutatások szerint pont annyira hatékony, mint egy placebo,<sup>[6]</sup> vagyis semennyire. *Tarts ki!* – gondoltam. Vajon ugyanilyen eredményeket kaptam volna, ha ragaszkodom a tündérpomomhoz, csak hinnem kellett volna benne? Aztán felvillant előttem a lehetőség: mi van, ha az alvás képessége tényleg fejben dől el?

„Az igazság felszabadít, de előbb felbosszant.”

– GLORIA STEINEM\*

Felháborított ez a feltevés, de a dühöm további cselekvésre ösztönzött. Miután megízleltem a következetes alvás édes nektárját, elhatároztam, rájövök, hogyan lehet újra, természetesen és rendszeresen jól aludni, és ebben semmi sem állíthatott meg. Az alvás az egyik legalapvetőbb emberi késztetés, a testnek szüksége van rá a túléléshez, ezért úgy gondoltam, hogy a testnek (vagy az elmének) tudnia kell, hogyan is kell ezt természetes módon csinálni. Trenírozni kezdtem az agyamat, hogy újra *megtanuljak* aludni.

A keresés lelkesedésétől hajtva, a kutatóként szerzett szakmai tapasztalataimat kamatoztatva merültem el egyre jobban a témában. Első olvasmányom a témában Arianna Huffington könyve, a *The Sleep Revolution*\*\* volt. Az a több mint háromszáz oldalas könyv felnyitotta a szemem, és további cselekvésre sarkallt. Az alváshiány a világ számos országában már-már népbetegségnek számít, épp itt az ideje, hogy újra megtanuljunk aludni. Korábban erről fogalmam sem volt, azt hittem, csak én szenvedek! Ahogy a könyv is említette, elég volt csak begépelni a Google-ba a „Miért vagyok...” szavakat, és megdöbbenve láttam, hogy az automatikus kitöltés

---

\* Amerikai újságíró és szociálpolitikai aktivista

\*\* Magyar nyelven: *Az alvás forradalma*, Geopen Kiadó, 2016

funkció a leggyakrabban előforduló keresések alapján rögtön az „olyan fáradt” kifejezést javasolja hozzá. (Ez még 2016-ban volt, de e sorok írása-kor még mindig igaz.)

Furcsa, de egyben megnyugtató volt tudni, hogy nem én vagyok az egyetlen szerencsétlen a világon, aki ennyire lehangoltnak és kimerültnek érzi magát. A könyv segített megérteni, hogyan alakult ki társadalmunkban az alváshiány jelensége az ipari forradalomtól kezdődően, amitől szintén azt éreztem: nem én vagyok béna. De szükségem volt egy gyakorlati cselekvési tervre is: mégis mit tegyek, hogy jól aludjak? Kellett egy kézikönyv, egy bennfentes útmutató.

Miközben megoldások után kutattam, kétféle információt találtam olyan forrásokban, amelyekbe valószínűleg minden alvásproblémával küzdő ember belefutott már:

1. Rémisztő cikkek az alváshiány jelenségéről, valamint a testünkre és agyunkra gyakorolt hosszú távú hatásairól. Ezek csak még jobban rám ijesztettek, de nem nyújtottak információt arról, hogyan lehet jól aludni, vagy hol lehet segítséget kérni.
2. Rendezett listák, például „Tizenkét tipp, hogy ma este jól aludjon” címmel, amelyeket olyan, egészségügyi témákkal foglalkozó újságírók írtak, akik mind jó alvóknak tündek, és napfényes, vidám életet éltek. Mivel a legtöbb ilyen ötletet már kipróbáltam, sikertelenül, nem dőltem be ezeknek a hülye listáknak.

A hasznos információk hiányával szembesülve úgy döntöttem, hogy az alvásgyógyászat területén kell keresnem azokat a szakértőket, akik lépésről lépésre megmutatják, mit kell tennem. Ismét a házi orvosomhoz fordultam, ezúttal az alvásprobléma mértékét ecsetelve. Ő megdöbbsent, mivel korábban soha nem érzekelte ezt rajtam (hát igen, a normalitás álarca elég jó volt), és ő sem tudta a választ, de azt javasolta, hogy keressek fel egy alvásspecialistát Aucklandben.

Egy telefonhívással később már tudtam, hogy nagy a kereslet. Nyolchetes várólista volt, szükségem volt egy házi orvosi beutalóra és néhány száz

dollárra, hogy fedezni tudjam az *első* időpontot. Valószínű volt, hogy több kezelésre lesz szükségem.

Miután egyeztettem az egészségbiztosítóval, egyértelművé vált, hogy a biztosításom és annak apró betűs részei miatt ezt magamnak kell állnom.<sup>[7]</sup> Tekintettel arra, hogy az alvás mennyire fontos az életminőség szempontjából, most és a későbbiekben is, úgy döntöttem, hogy nem sajnálom rá a pénzt. Addig viszont még nyolc hét álmatlanságot kellett túlélnem. Gyakorlatias, talpraesett kiwiként\* ehhez nem fűlt a fogam. Frusztrált voltam, hogy nem volt megfizethető, könnyen elérhető segítség, bosszantott, hogy a biztosító nem állt mögöttem, és dühített, hogy az alváshiány ennyire elterjedt a társadalmunkban. Feltűrtem az ingujjamat, és ezt a nyolc hetet személyes kihívásnak tekintettem.

Úgy döntöttem, hogy amíg várok, saját kútfőből keresek megoldást a problémámra. Az alvással való kapcsolatomban fontos változáson ment keresztül: már nem a küzdelem megnyeréséről szólt. Kíváncsivá és nyitottá váltam az új lehetőségekre, és készen álltam a felfedezésre. Olvastam és kutattam könyvekben, weboldalakon, cikkekben, műsorokban, interjúkban és TED-előadásokban merültem el. Szabadúszóként, akinek a kutatási projektek között időnként volt egy kis pihenőideje, sok időt tudtam fordítani az ügyre.

Az alvásról rendelkezésre álló információk mennyisége elsőre nyomasztó. Világszerte sok olyan kiváló orvos, szakember és tudós szentelte életét az alvás tanulmányozásának, és folyamatosan születnek új felfedezések. Bár a tudás rendelkezésre áll, az átlagos alváshiányos ember számára mindez általában túl ijesztőnek hat ahhoz, hogy megtalálja, feldolgozza és – ami a legfontosabb – alkalmazza. Ennek ellenére úgy döntöttem, hogy egyszerre csak egy gyakorlati lépést teszek.

Rászántam magam arra, hogy változtassak, tulajdonképpen emberkísérletet végeztem magamon. Prioritásként kezeltem az alvást, és reális célokat tűztem ki magam elé. A megszerzett bölcsességgel felvértezve – igaz, olykor még ügyetlenkedve – lassan megváltoztattam a gondolkodásmódomat és a szokásaimat. Tudtam, hogy sokat kell még tanulnom, és

---

\* Itt az új-zélandi emberek elnevezése (*A ford.*)



hogy nem vagyok alvászakértő – mindig is inkább a művészetekben jeleskedtem, nem a tudományokban –, de meg kellett próbálnom.

„Jobb a kész, mint a tökéletes.”

– SHERYL SANDBERG\*

Hozzáláttam **alvásnapló**t vezetni, és figyeltem, hogy *valójában* mi történik az alvással éjjelente. Az alvással töltött órák mellett elkezdtem nyomon követni az **alvásom hatékonyságát** is. Ez a százalékos eredmény azt mutatta meg, hogy az ágyban töltött időhöz viszonyítva mennyi volt a teljes alvásidőm. (Ez a fontos arány nálam 50 százalék körül mozgott, holott 85 százalék körüli lenne a normál érték.)

Fordított pszichológiát alkalmaztam, hogy előrelépjek: nem arra koncentráltam, hogy nem tudok aludni. Nem tekintettem problémának az álmatlanságot, inkább úgy vettem, mint egy felfedezésre váró területet. Nem *próbáltam* tovább aludni. Világos volt, hogy ha erőltetem az alvást, az a testemnek stresszt jelent, amitől pedig lehetetlenné válik a nyugodt alvás. Az lett a célom, hogy proaktívan megteremtsem magamnak az alvás feltételeit, és a természetre bízom magam.

Ezután gondoskodtam arról, amit a szakemberek **alváshigiénének** neveznek.

Úgy hangzik, mintha lepedőt mosnál forró vízben egy kis fertőtlenítőszerrel, de az alváshigiénia arról szól, hogy megszüntessünk mindent, ami megzavarhatja az alvást. Átalakítottam az **alvási környezetemet**, hogy jobban megfeleljen az igényeimnek: sötétebbé, csendesebbé, jobban szellőzővé tettem, beállítottam a hőmérsékletet, leegyszerűsítettem és rendbe raktam. Kivitettem az órát, a telefonokat, a képernyőket pedig örökre száműztem a szobából. A hálószobámnak ugyanis nyugodt helynek kell lennie, egy szentélynek, ahová minden nap végén visszavonulhatok.

Úgy döntöttem, hogy felülvizsgálom a kávé és az alkohol kérdését is. Egyiket sem zártam ki, hiszen a barátaim voltak, akiket szerettem, és akikre régóta támaszkodtam. De én voltam a főnök, és egyszerűen az alvásnaplóban szereplő fekete-fehér tények alapján állapítottam meg,

---

\* Amerikai technológiai vezető, filantróp és író

hogy segítenek-e vagy sem. Micsoda meglepetés, kiderült, hogy nem is annyira jó fejek. Meghatároztam, milyen mennyiségben és mikor van rendjén az alkoholfogyasztás, figyelve arra, hogy be tudjam tartani, de ne veszélyeztesse az éjszakáimat. Nekem ez vált be, fontos volt, hogy legyen ennyi szabadságom a kérdésben. (Ráadásul nem állt szándékomban szentté válni.)

Miután megértettem, mennyire fontos a testem számára, hogy következetes rutinja legyen, olyan **alvás-ébredési menetrendet** állítottam fel, amelyben benne rejtett a jó alvás lehetősége, de az életmódommal is összhangban volt. Ennek kialakítása azt jelentette, hogy végre engedélyt adtam magamnak arra, hogy a nap végén lazítsak. Az alváshiány miatt szinte mindig úgy éreztem – és az estém gyakran azzal teltek –, hogy be kell pótolnom a lemaradásaimat, majd észbe kaptam, hogy milyen késő van, és bezuhantam az ágyba. A pihenésnek ezt az időszakát nem spórolhattam ki. Korábban a levezetés egyet jelentett a filmnézéssel, pedig minden kutatás egyértelműen alátámasztja, hogy a képernyő fénye károsan hat az alváásra. Helyette inkább elkezdtem olvasni.

Megbarátkoztam az ágyammal. Olyan voltam, mint Pavlov nyáladzó kutyái, csak belőlem az ágy váltott ki egyfajta reflexet: mindenféle negatív asszociációkat társítottam hozzá. Sok frusztráció és ébredés helyszíne volt, és az álmatlanság éveit sokszor kötöttem ki a kanapén vagy a nyugágyon. Ami akkor gyors megoldás volt az éjszakai krízisre, arról bebizonyosodott, hogy nem túl hasznos, hiszen azt üzenté az agyammal, hogy az ágyam nem jó hely az alváshoz. Önségítő erőfeszítéseim pedig csak tovább rontottak a helyzeten. Máshogy kellett viszonyulnom az ágyamhoz, hogy az ismét az alvásom megbízható támasza legyen.

Ahogy változtattam, és egyre többet tanultam az alvásról, elkezdtem jobban aludni, és erősebbnek éreztem magam. Az éjszakáim jó irányba haladtak.

Következett a **gondolkodásmód átalakítása**. Világos volt, hogy tudat alatt számtalan negatív gondolatot rögzítettem az alvásról. Ahogy ezeket felismertem és objektíven áttekintettem, elvesztették a hatalmukat felettem. Például azt gondoltam, hogy az alvásmegvonást követő nap förtelmes és lehetetlen lesz. Mivel már az egészről máshogy gondolkodtam, tudtam, hogy bár nem ezek a legjobb napjaim, újra és újra bebizonyított-

tam, hogy valójában végig lehet őket csinálni. Nem ideálisak, de nem is lehetetlenek.

Sok tévhitet is felhalmoztam az alvással kapcsolatban, de idővel szilárd tudományos ismeretek álltak a rendelkezésemre az alvásról szóló mítoszok eloszlatására. Nem feltétlenül van szükségünk éjszakánként nyolc óra alvásra; sokkal jobb, ha megtanulunk figyelni *a testünk jelzéseire*.

Egyeseknek egy kicsit több kell, másoknak egy kicsit kevesebb. Egy-egy rossz alvás után nem kellett másnap sokkal korábban lefeküdnöm, hogy „bepótoljam” a lemaradást: a szervezetünk adott körülmények között inkább *jobb* minőségű, mintsem *több* alvással rendezi ezt el magának. A rövid éjszakai felébredések nem jelentenek fenyegető veszélyt, hanem az alvási folyamat természetes és szükséges részei. Az alvásról szerzett új ismereteim lehetővé tették, hogy jobban ellazuljak, és könnyebben elaludjak.

Sokkal jobban aludtam a mentális és viselkedésbeli kiigazításoknak köszönhetően: energikusabb lettem, tisztábban láttam a helyzetet, és – ami a legfontosabb – több időm is volt. Tetszett, hogy pozitív változásokat értem el, és szerettem volna, ha ez így is marad, ahogy közeledett az alvászakértővel egyeztetett találkozásom.

Addigra a kutatásom során megtaláltam egy online alvásjavító programot, amelyet szakemberek ajánlottak az Egyesült Királyságban. Bár lenyűgözően hangzott, semmit sem tudtam a Big Healthről\* vagy a Sleepiőről,\*\* és nem akartam rá előfizetni. De felajánlottam, hogy részt veszek egy kísérleti tanulmányban egy másik, általuk kifejlesztett programban, ami idővel hozzáférést biztosított számomra az alvásprogramjukhoz is. Ebben megerősítést találtam az általam felfedezett információkkal kapcsolatban, láttam, hogy jó úton járok, és további tényekkel és motivációkkal gazdagodtam a saját alvásjavítási utamhoz. De ami a legfontosabb, arra készítettem, hogy továbbra is figyelemmel kísérjem és finomhangoljam a viselkedésemet, és heti rendszerességgel bejelentkeztem egy oktató-programba, hogy még többet tanuljak az alvásról.

---

\* Amerikai alapítású platform a mentális egészség javításáért (A ford.)

\*\* Előfizetéses alvásjavító program (A ford.)

Több energiával, de óvatosan elkezdtem újra rendszeresen mozogni. Korábban túlságosan kimerült voltam ahhoz, hogy ez egyáltalán eszembe jusson. Az étkezési szokásaim is javultak, a délutáni édesség utáni sóvárgásom olyannyira lecsendesedett, hogy legtöbbször teljesen figyelmen kívül tudtam hagyni.

Kitaláltam, hogyan építhetem be az életembe a relaxációt. Bár tervbe vettem, hogy elvégezzek egy mindfulnessstanfolyamot és megtanulok meditálni, nekem ekkor a természetben tett séta vált be. Az élet könnyűnek tűnt. Elég jól aludtam, az alvászhatékonysági mutatóim folyamatosan hetven százalék körül voltak, amikor végre elérkezett az alvásszakértővel egyeztetett konzultáció ideje. Az éjszakáimnak azonban még mindig két különálló része volt, és szerettem volna csökkenteni a kora reggeli órákban ébren töltött időt. Az online programban, amire korábban beiratkoztam, éppen az **alváskonzolidáció**ként ismert protokollhoz érkeztünk (ez az alvásjavítás fontos állomása, amely elsősorban ellentmondásosan hangzik, mert éppen azt tanuljuk meg vele, hogy a kevesebb néha lehet több).

Mivel elég drága volt, és úgy éreztem, jó úton járok, még az is eszembe jutott, hogy lemondok a konzultációt az alvásszakértőnél. De szenvedélyesen érdekelt az alvásminőség javítása, és a társadalmi szintű alváshiány jelensége, valamint annak lehetséges kezelése is, így aztán a klinikára inkább kutató-érdeklődő szemlélettel érkeztem, semmint páciensként.

Az alvásnaplómat, az egészségi állapotomat és a derűmet látva a szakember nem értette, mit keresek a rendelőjében. Megerősítette, hogy az általam alkalmazott megközelítés célravezető és elismert elveken alapul, amelyeket együttesen kognitív viselkedésterápiaként ismertek az inszomnia kezelésére (még úgy is, hogy az én verzióm meglehetősen laza és szabadelvű volt). Ezután megbeszéltük, hogyan tudnám biztonságosan használni az alváskonzolidációt alvásjavításom utolsó szakaszában.

Az alváskonzolidáció néhány hete alatt a megszokadt alvásom újra összeállt, és már átaludtam az éjszakát. Hangsúlyozom: átaludtam az éjszakát. Úgy éreztem, csoda történt. Ezután már csak arról volt szó, hogy fokozatosan és nagyon következetesen növeljem az alvás időtartamát, amíg el nem értem azt a dicsőséges küszöböt, az éjszakai 7,5 órát. Halleluja!

A tizenkét hetes „segíts magadon” módszeremnek és a kísérletezésemnek köszönhetően közel tízéves krónikus álmatlanságot (öt évet, ha nem számítjuk a terhesség és az anyaság okozta alváshiány éveit) sikerült megszüntetni. Miután még néhány hétig alkalmaztam a tanultakat, biztos voltam benne, hogy az egészséges alvás mindenkinek elérhető, és hogy a CBTi autodidakta módon is elsajátítható. (Egyeseknél, akiknél már fennáll valamilyen állapot, például súlyos szorongás vagy depresszió, célszerű a CBTi-t szakképzett egészségügyi szakember irányításával kérni, és nem egyedül próbálkozni vele.)

De nem csak a CBTi mentett meg az álmatlanság poklától és feneketlen mélységeitől. Alvásjavító utamon ösztönösen alkalmaztam olyan elveket és megközelítéseket, amelyekről csak később tudtam meg, hogy a mindfulness és a tudatos öngyógyító együttérzés körébe tartoznak. A **mindfulnessalapú alvásjavító terápiáról** (MBTI\*) – amely az ítélezésmentes, tudatos jelenlétet és az öngyógyító együttérzést ötvözi a CBTi-vel – egyre inkább bebizonyosodik, hogy az inszomnia gyógyításának egyik leghatékonyabb eszköze.<sup>[8]</sup> Persze ennek a hihetetlenül értékes terápiának az én változatom csupán egy szabadon értelmezett és improvizatív vadhajtása volt, de így is egyértelműnek tűnt, hogy a CBTi egyénre szabható megközelítése a jó út.

Az alapvető CBTi-technikák betartása még képzett szakember támogatásával is nehéz feladat, mi viszont önállóan próbáljuk őket végrehajtani, ami merész vállalás, és azt hihetnénk, biztosan kudarcra van ítélve. Ha ez a könyv kizárólag a CBTi-ről szólna, akkor adhattam volna neki az „Alvás-kiképzőtábor” címet is. De mivel a könyvben nagy hangsúlyt kap a tudatos jelenlét és öngyógyító együttérzés is, a *Jó alvás*ban foglaltakat sokkal könnyebb lesz megvalósítani. A „mindfulness” sokaknak túl elvont, spirituális fogalomnak tűnhet, de tegyék félre az előítéleteiket, és hagyják, hogy segítse a CBTi betartását. Ha így tesznek, egyszerűbb dolguk lesz a jó alvás felé vezető úton.

---

\* Rövidítés: Mindfulness-based Therapy for Insomnia

## Mi a CBTi?

Az inszomnia kognitív viselkedésterápiája rendkívül hatékony alvásjavító program, amely altatók nélkül is működik (de altatószerek mellett is alkalmazható). A CBTi segít azonosítani azokat a gondolatokat és viselkedési mintákat, amelyek akaratlanul is alvászavarokat okoznak, rontják vagy fenntartják az álmatlanságot, és ezeket új ismeretekkel és szokásokkal helyettesíti, amelyek biztosítják a jó alvás feltételeit.

A kognitív aspektus a nem hasznos gondolatok és az éjszakai ébrenlétet fenntartó hiedelmek átformálására vagy megszüntetésére vonatkozik. A viselkedési elem a haszontalan életmódbeli és alvási szokások elhagyására koncentrálnak, miközben olyan új viselkedési formákat vezet be, amelyek elősegítik a jó alvást.

Az altatókkal ellentétben a CBTi a tartós álmatlanság kiváltó okait kezeli, nem csak a tüneteket enyhíti. A klinikai vizsgálatok során bizonyosodott, hogy rendkívül hatékony az álmatlanság kezelésében és a visszaesés megelőzésében. A gyógyszerekkel ellentétben a CBTi természetes, fenntartható, és nincsenek mellékhatásai.

A CBTi öt fő összetevője:

1. Alváseducáció
2. Alváskonzolidáció
3. Stimuluskontroll
4. Kognitív terápia
5. Relaxációs tréning

Én még mindig alkalmazom, amit a CBTi, valamint a mindfulness és a tudatos öngyógyító együttérzés segítségével tanultam, és már több éve jól alszom. Testileg-lelkileg jól vagyok 7,5 óra alvással, és mindent megteszek, hogy ehhez megfelelő feltételeket biztosítsak magamnak. Minden reggel öntudatlanul is megerősítem a viselkedésemet, csendben arra gondolva, hogy „Milyen jól aludtam!” vagy hogy „Milyen jó alvó vagyok”.

Persze az életben mindig vannak kihívások, és időnként előfordul, hogy tovább maradok fent éjszaka, mint kellene. Régebben egy álmatlanul töltött éjszaka után teljesen megzuhantam, és elindult az ördögi kör egyre több és több rossz éjszakával. Most már a saját tapasztalatom és konkrét eszközeim is segítenek, hogy egy-egy nyugtalanabb éjszakát jól kezeljek, mindez már nem jelenti a világvégét.

Az alvás mélyreható változást hozott az életemben, az agyamban, az egészségemben, a kapcsolataimban és a jövőképeemben. Miután leküzdöttem a majdnem tíz évig tartó, kínzó inszomniát, naponta őszinte hálát érzek ezért az átalakulásért.

A krónikus álmatlanság igazi rémálom. Legyengíti és erőtlenné teszi az embert, ráadásul tényleg nehéz kiszállni belőle. Néha éppen azok a gondolatok és szokások tartanak a rossz alvás ördögi körében, amelyektől segítséget remélünk.

Nehéz hozzájutni értékes információkhoz az alvásról, és ami van, az is sokszor nyomasztó vagy ellentmondásos. A krónikus álmatlanság kezeléséhez jelenleg csak korlátozottan áll rendelkezésünkre szakorvosi segítség – különösen Új-Zélandon –, ráadásul olykor megfizethetetlenül drága is. Legtöbbször magunkra vagyunk utalva. A kognitív funkciók, a memória és a koncentráció károsodása, valamint a csökkent energiaszint mellett az is lélekromboló és nehéz az inszomniával élő ember számára, hogy végiggondolja és alkalmazza a normális alváshoz vezető lehetőségeit.

Ha megtanulunk aludni, az felszabadít és erőt ad. A jó alvás alapvető készség, emberi jog. Miután nekem sikerült, teljes szívemből elhatároztam, hogy másoknak is segítek változtatni. Amikor teljesen magunk alatt vagyunk és semmi erőnk nincs, lehetetlennek tűnik felvenni a tennivalóink közé, hogy *megtanulunk aludni*. Szóval mindenkinek gratulálok, aki itt van, és elindul ezen az úton.

„Soha nem állsz készen arra, amit tenned kell.  
Csak csináld meg. Ettől leszel készen.”

- FLORA RHETA SCHREIBER\*

---

\* Flora Rheta Schreiber (1918–1988) amerikai író-újságíró

A CBTi-t évtizedek óta kutatják, hatékonyan alkalmazzák, és az alvással foglalkozó szervezetek világszerte támogatják. Többek között az ASA és a Sleep Health Foundation\* is a CBTi-t ajánlja az inszomnia elsődleges kezelésére. 2016-ban az Amerikai Orvosok Kollégiuma egyértelműen a CBTi-t ajánlotta első számú terápiaként a krónikus álmatlanságban szenvedő felnőttek számára, és ajánlását bizonyítékokon alapuló klinikai irányelvként tette közzé az *Annals of Internal Medicine* című szaklapban.<sup>[9]</sup> 2017-ben az Európai Alváskutató Társaság (ESRS) munkacsoportja által kidolgozott európai inszomnia-irányelv is követte ezt, és kimondta:

Az inszomnia kognitív viselkedésterápiája  
a krónikus álmatlanság elsődleges kezeléseként  
ajánlott bármely életkorú felnőttél (erős ajánlás,  
kiváló minőségű bizonyítékok alapján).<sup>[10]</sup>

Ahogy az ESRS is hangsúlyozza, éppen az a kihívás, hogy az igen hatékony kezelésről csak korlátozottan tudnak azok, akiknek a legnagyobb szükségük lenne rá. A CBTi-ben képzett egészségügyi szakemberek világméretű hiánya azt jelenti, hogy nehéz vagy drága lehet a hozzáférés.

Ideális esetben a CBTi egyéni vagy csoportos terápiaként valósul meg, de hatékonyan lefolytatható telefonon, online, valamint önsegítő könyvekkel is. Mivel autodidakta módon tanultam a CBTi-t, határozottan támogatom a „segíts magadon” módszert. Az ember így azonnal segítséget kaphat ahelyett, hogy megvárná, amíg az egészségügyi szakma vagy a költségvetés észbe kap az inszomnia járványszerű elterjedése kapcsán.

Azt szeretem a legjobban a CBTi-ben, hogy nagyon is racionális. Finoman arra ösztönzi az embert, hogy felismerje, átgondolja és megszakítsa azokat a gondolat- és viselkedésmintákat, amelyek nem segítik az alvást, és hasznosabb alternatívákkal helyettesítse őket. Gyakorlatias ember vagyok (az inszomnia elleni „tündérport” és a Blue Oblivion-epizódjaimat leszámítva), és a CBTi által megkövetelt szemléletváltás és alternatív viselkedésmódok hihetetlenül logikusnak és észszerűnek tűntek, miután elmagyarázták őket. Ráadásul működtek is. Láttam, és nyomon tudtam

---

\* Ausztrál-ázsiai Alvási Szövetség (ASA) és Alváségeszségügyi Alapítvány



követni a fejlődésemet, és egyre jobban éreztem magam, ezért ösztönzött a folytatásra, amíg el nem értem a kitűzött céljaimat.

„Reményt szeretnék kínálni. Amennyiben az alvási nehézség tanult viselkedés, akkor ez azt jelenti, hogy el is lehet hagyni.”

- DR. CHARLES MORIN,

A WORLD SLEEP SOCIETY ELNÖKE (2018)<sup>[11]</sup>

Nem vagyok alvászakértő. Egy átlagos új-zélandi vagyok, akinek hosszú ideig és folyamatosan alvásproblémái voltak, két lábon járó bizonyítéka annak, hogy a CBTi a mindfulnesssel kiegészítve egészséges alváshoz vezet, természetes módon, mellékhatások nélkül, még tökéletlen alkalmazás esetén is. Ahhoz azonban, hogy a CBTi könnyen elérhető és megfizethető legyen mindenkinek, akinek szüksége van rá, jelentős beruházásokra lenne szükség a közegészségügyben. Amíg ez nem történik meg, addig a saját találmányainkra, leleményességünkre és újító szellemünkre kell hagyatkoznunk, és a „segíts magadon” megközelítést kell alkalmaznunk. Lássunk hozzá, és gyógyítsuk meg magunkat!

Mindig is tetszett, hogy Új-Zéland az egyik első ország, ahol látszik a felkelő nap, és hogy az új-zélandiak mindenki más előtt kezdik meg a napot a bolygón. Úgy értem, ez elméletben azt is jelenti, hogy mi mindenki más előtt alszunk is el. Figyelembe véve, amit mostanra tudok az alváshiány világméretű elterjedéséről, és arról, hogy az új-zélandi és ausztrál egészségügyi rendszerek mennyire nincsenek felkészülve ennek kezelésére, azt gondolom, mi, akik itt a déli féltekén élünk, az alvásreform úttörői lehetnénk. Képezhetjük és fejleszthetjük magunkat, így elsőként mi oldhatjuk meg az alvásproblémákat.

„A CBTi egész folyamata során a páciens irányít.”

- DR. CHARLES MORIN<sup>[12]</sup>

## Kinek szól ez a könyv?

Annak szól a *Jó alvás*, akinek elege van a rossz alvásból. Annak, aki nem akar altatót szedni vagy végleg le szeretné tenni a pirulákat. Aki kész arra, hogy felelősséget vállaljon magáért, és megtanuljon természetesen jól aludni, lépésről lépésre követve a CBTi inspirálta gyakorlati megközelítést.

E könyv középpontjában azoknak a krónikus álmatlanságban szenvedő embereknek az igényei állnak, akiknek alvásgondjai *nem* pszichiátriai vagy orvosi problémákból erednek.

Ha valaki tudja vagy gyanítja, hogy alvászproblémái komolyabbak, mint hogy életmódbeli változtatásokkal vagy a haszontalan gondolatok és viselkedésminták kiiktatásával meg tudná változtatni, inkább forduljon házi-orvosához, alvászakértőhöz vagy keressen fel egy alvásklinikát. Menjen el a konzultációra az 1. fejezetben található alvásvizsgálattal felvértezve, és – ha van ideje – kezdjen el alvásnaplót vezetni (*lásd* 3. fejezet).

Aki nem biztos a helyzetében, annak az 1. fejezet segít kitalálni, hogy számára megfelelő-e a CBTi, vagy további segítségre van szüksége.

### Mi a krónikus inszomnia?

Az álmatlanságnak többféle definíciója létezik, de az alvászavarok nemzetközi osztályozásának harmadik kiadása (ICSD-3)<sup>[13]</sup> szerint a krónikus álmatlanság a következőket foglalja magában:

- Keveset alszik vagy rosszul alszik, pl. nehezen alszik el, gyakran felriad éjszaka, túl korán ébred reggelente;
- A megfelelő alvási körülmények ellenére is alvási nehézségekkel küzd;
- Nappal szorong vagy nagyon fáradt;
- Hetente legalább **három éjszakán át**, több mint **három hónap** keresztül álmatlanságban szenved;
- *Nincs* más alvászavara, amely álmatlanságnak tűnő állapotot okoz.

Azok, akik „csak” krónikus álmatlanságban szenvednek (pszichológiai vagy orvosi problémák nélkül), jó helyen járnak. Azért vették kezükbe ezt a könyvet, mert okos, talpraesett emberek, akikkel jó egy társaságban lenni, és akik igyekeznek megteremteni maguknak a minőségi élet feltételeit. De az alváshiányt kísérő fáradtság, kimerültség és erőtlenség vagy a tartahatatlan „robotüzemmód” miatt jó ideje már csak önmaguk árnyékai.

Ez a könyv olyan információkkal, eszközökkel és bátorítással látja el az olvasóit, amelyek segítenek újra egyensúlyba kerülni az alvásban és az életben. Miután sikeresen végigjártam a saját utamat, és újból jól alszom, felhasználtam mindent, amit az út során tanultam, hogy egy gyakorlatias, lépésről lépésre felépített, a CBTi-n alapuló tervet vázoljak fel, amely magában foglalja a mindfulness és az öngyógyító együttérzés néhány alapelvét is. Ez a terv a személyes tapasztalataimon, az alvás és az álmatlanság területén végzett, kiterjedt kutatásokon, valamint lelkiismeretes és segítőkész, új-zélandi és ausztrál szakértőkkel és egészségpszichológusokkal készített interjúkon alapul.

## **Hogyan használja ezt a könyvet?**

A *Jó alvás* az „oszd meg és uralkodj” elvet alkalmazza. Pontosán tudom, milyen nehéz egy inszomniásnak információt keresni, majd feldolgozni, megtanulni és betartani a szabályokat. A könyv három részből áll:

1. Alvásfelmérés és felkészülés
2. Hathetes program
3. Állapotfenntartás és nyomon követés

Minden rész megvalósítható önálló egységként is: mindegyiket úgy szerkesztettük, hogy külön-külön is olvashatók és feldolgozhatók legyenek, és mindegyik fejezet az előzőre épül. Senki ne ijedjen meg attól, hogy most mennyire rossz minőségű az alvása vagy milyen régóta vannak alvásproblémái. Most csak annyi a dolga, hogy elkezdje.

„A legalkalmasabb időpont egy tölgyfa  
ültetésére húsz évvel ezelőtt volt.  
A második legalkalmasabb időpont most van.”

- ISMERETLEN

Erős lehet a kísértés és a vágy, hogy kihagyja az első részt, és azonnal be-  
lecsapjon a közepébe. De maga a „nem csinálás” is számít az elején. Az  
első részben nagyon alaposan utánajárunk, mi is történik, amikor al-  
szunk, és felfedezzük, hogyan működik az alvás. Ez adja az alapot alvász-  
javító utunkhoz. Biztos vagyok benne, hogy nagyon hasznos lesz.

Érdeemes a könyvet inkább munkafüzetnek vagy naplónak tekinteni,  
semmint tankönyvnek. Fogjon egy tollat, böngéssze az oldalakat, és fo-  
gadja be, amit olvas. A leírtak nagyon is személyesek lesznek. Fogja fel ezt  
a könyvet egyfajta öngyógyító naplónak: emeljen ki gondolatokat, húzzon  
alá mondatokat, jegyzeteljen, töltsse ki az alvási szokásokról és tapasztala-  
tokról szóló oldalakat, nézze át, mi működik és mi nem. Én nem szívesen  
írok bele tollal egy könyvbe – nem szép dolog –, de ebben az esetben  
megengedett. A könyv pótolható; az alvásunk viszont a jövőnk záloga.  
Vágjunk bele!

### **Így még könnyebb lesz**

Ha ellátogat a Sleep Haven nevű weboldalra, abból tudni fogom,  
hogy összeszedte minden bátorságát, és belekezdett ebbe  
az alvászjavító utazásba. Emellett pedig hozzájut egy teljes  
alvászjavító programhoz, amivel még könnyebben tudja majd  
nyomon követni a heti eredményeit.

<https://www.sleephaven.co.nz>\*

---

\* A szerző saját weboldala, az említett program pedig előfizetéses alvász-  
coaching. (A *ford.*)