

# PRIMÁRNÍ PUDY

## Proč tolik milujeme slaninu, kávu a víkendové pospávání

**N**EJSPÍŠ JSME SE NIKDY NEPOTKALI. Můžete být kdokoli, kdo zrovna pročítá stránky této knihy – unavený vysokoškolák čekající v řadě univerzitního knihkupectví, matka tří dětí, která si právě vychutnává čaj v kavárně, zatímco jsou děti ve škole, moderátor talk-show multimiliardáře, který se rozhodl, že právě tohle je kniha, kterou si miliony jejích diváků musí ihned přečíst. Přestože nemám ani ponětí, kdo jste, napíšu o vás hned několik výroků, u kterých jsem si jist, že jsou pravdivé.

1. Za posledních několik dní jste něco snědli.
2. Za posledních několik dní jste něco vypili.
3. Za posledních několik ~~minut~~ dní jste mysleli na sex.
4. Za poslední den nebo dva jste spali. (Jste-li vyčerpaný student architektury na tří denním/dvounočním flámu, který má dokončit svůj návrh městského designu a rekombinační vesmírný projekt, nepočítáte se.)

Než za tuto knihu zaplatíte, zamyslete se nad všemi čtyřmi výroky. Pokud si myslíte, že by jen jediný z nich mohl být nepravdivý, vraťte ji do police a kupte si něco jiného.

## Jídlo, voda, spánek a sex (Nemusí být nutně v tomto pořadí)

Pravdou je, že nemám žádné zvláštní schopnosti. Celé tajemství mé psychiky spočívá v základních pudech. Americký psycholog Clark Hull v roce 1943 nadnesl myšlenku, kterou pojmenoval *Teorie redukce pudu*. Cítil, že chování všech organismů je řízeno snahou zachovávat homeostázu neboli rovnováhu, která se týká určitých primárních pudů. Naše potřeby neboli primární pudy nás vedou k tomu, abychom jedli a pili a vyžívali svá těla. Primární pudy nám velí se rozmnožovat. A hádejte, co. Naším primárním pudem je spát. Proto čím déle jsme bez spánku, tím pevněji je náš mozek rozhodnutý jej dostat, až do bodu, kdy už není na výběr. Jinými slovy, spánek je nevyhnutelný.<sup>16</sup>

Mnoho pacientů, se kterými jsem pracoval, trvalo na tom, že jejich problémem je, že „nemohou spát“. Že nemohou usnout nebo se probudí a už neusnou. Každého, kdo mi tohle vypráví, ve skutečnosti alespoň částečně trápí mnohem zásadnější problém: Oni spí, jen svůj spánek nevnímají efektivně. Jinými slovy, jejich tvrzení, že nespí, je zkratka mylné. Je medicínským faktem, že všichni spíme. Je to náš primární pud. Tělo na tom trvá. Proto hlavní věc, kterou vám musím říct, patříte-li mezi ty, kteří „nikdy nespí“, je následující: Musíte přijmout jednu prostou skutečnost, jinak budete navždy odsouzeni k boji s vlastním spánkem.

### VY SPÍTE.

Vyslovte to nahlas. Nezajímá mě, kde zrovna jste. Jste v knihovně? Dobrá, tak to zašeptejte. „Já spím.“ Dvě slova, šest písmen. Řekněte to znovu, „Já spím“. Spíte dobře? Možná ano, možná ne, ale skutečně *spíte*. Řekněte to, „Já spím“. Díváte se každou hodinu na hodinky? Možná ano, možná ne, ale skutečně *spíte*. Nedovedu tento bod dostatečně zdůraznit, je to však základní pravidlo, které si se svými novými pacienty nastavíme. Jestli spíte, je to jako hodina geometrie se spoustou axiomů, postulátů, vlastnostmi a důkazy, ale vnímejte to jako Pravidlo 1: *Vy spíte*.

---

16 Můžete usnout během vaší vlastní svatby, při porodu svého dítěte nebo během styku... skutečné příběhy pacientů.



## NEJNOVĚJŠÍ VÝZKUMY



**CÍTÍM TO.** Vy stále nevěříte, že spíte. Nebo si myslíte, že patříte mezi ty, kteří spí v noci jen dvě nebo tři hodiny nebo ještě méně. OK, slyším vás, ale zvažte tohle. Ti opravdu, opravdu chytrí výzkumníci, autoři knih, které jsem používal při svém postgraduálním studiu spánku, prováděli studie, které se zaměřovaly na schopnost člověka fungovat, když se mu dostává málo spánku. David Dinges a Hans Van Dongen rozdělili subjekty do skupin, které každou noc spaly čtyři, šest nebo osm hodin. Byli pečlivě monitorováni, aby se ujistili, zdali si některý ze subjektů nezalezl do rozvodné skříně, odkud se potom ozývá podezřelé „Chrrrr“. Celá studie probíhala pouhé dva týdny. Jen dva týdny! Každý den za mnou chodí lidé, kteří tvrdí, že nespali celé roky. Tento projekt týkající se spánku trval pouhých čtrnáct dní – a to je vše.

Během studie byla měřena pozornost subjektů při sériích psychomotorických zátěžových testů. Ke konci studie čtvrtina subjektů, které spaly *šest* hodin, usínala během testů! Skupina, která spala čtyři hodiny, si vedla ještě hůř. Zajímavé je, když byly spánkově deprivované subjekty tázány, odpověděly, že se necítí být oslabeny. Jinými slovy, přestože usínali u počítače, psali tito lidé e-maily svým přátelům: „Hej, právě jsem absolvoval šílený experiment se spánkovou deprivací. Myslím, že jsem to dal!“

Vážený Čtenáři, chtěl jsem zde uvést zajímavou novou studii, ve které spánkově deprivované subjekty spaly po celé týdny jen několik hodin za noc a na konci nevykazovaly žádné viditelné známky potíží. Opravdu jsem chtěl. Váhavě vám však musím sdělit, že taková studie neexistuje. Lidé to zkrátka nedovedou. Budou příliš ospalí. Během studie začnou usínat. Abych v podstatě shrnul názory většiny uznávaných spánkových odborníků po celém světě, tak tady to máte: Pravděpodobně existuje jen malé procento populace, kterému stačí šest nebo ještě o trochu méně hodin spánku během relativně dlouhého času, aniž by to ovlivnilo jeho

výkony, zhoršení výkonů však nastat může. Domněnka, že tam venku jsou lidé, kteří dlouhodobě spí jen dvě nebo tři hodiny a jsou stále schopni chodit, požívát své vlastní jídlo, naprogramovat svůj DVR přehrávač a sešroubovat souvislé věty, je zkratka mylná.<sup>17</sup>

Jste-li však zrovna vy ten vyvolený, chtěl bych to být právě já, kdo vás pozná a shrábne všechny vědecké pocty a ocenění. Proto si teď prosím udělejte chvilku a odpovězte na tyto otázky:

- Jste člověk? \_\_\_\_\_
- Nebyla u vás diagnostikovaná žádná psychická porucha? \_\_\_\_\_
- Spal/a jste v průběhu minulého roku neustále, *bez výjimek*, v průměru tři hodiny nebo méně? \_\_\_\_\_
- Jste ochoten/ochotna koupit si náramek Fitbit (nebo jemu podobný) a nosit jej, abyste dokázal/a, že nespíte? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Jste ochoten/ochotna být studován/a, fotografován/a a svolit, že vás dr. Winter předvede před jiné spánkové výzkumníky, aby si mohl vychutnat ohromnou slávu a úspěch? \_\_\_\_\_

V případě, že jste na všechny otázky odpověděli ano, musíme si okamžitě promluvit. Pošlete informace o sobě mému vydavateli. Všechno to vyřešíme.

Miluji svoji práci. Celý den se s lidmi bavím o jejich spánku. Přibližně jednou za několik týdnů se setkám s panickým pacientem, který mě prosí o pomoc, protože nemůže vůbec spát nebo absolvoval za poslední týden nebo dva jen směšně malé množství spánku.

*„Musíte mi pomoci. Za posledních čtrnáct dní jsem spal jen dvě hodiny!“*

Na těchto pacientech je nejvíce fascinující, že své tvrzení obvykle zakončí touto vtípnou poznámkou: „Chtěl bych si chvilku zdřímnout, jenže to skončí tak, že si během dne lehnu a nemohu usnout.“ Wow, člověk, který nejenže nemůže spát v noci, ale z nějakého důvodu, navzdory své 336 hodin trvající bdělosti, stále

<sup>17</sup> To je něco, co vidám neustále. Mým oblíbeným příkladem je vysoce úspěšná právnička, která měla pocit, že je schopna dosáhnout pouhých šesti hodin spánku týdně! Podle jejího tvrzení byla kompletně probuzená a necítila vůbec žádnou ospalost.

nedovede usnout ani během dne. Zavolejte Guinnessovi! Tohle je lepší než ten děsivý chlápek s dlouhými nehty!<sup>18</sup>

„Co tedy děláte v posteli?“ ptám se

„Jen tam tak ležím a přemýšlím o věcech... Nedokážu vypnout myšlenky.“

„V noci tam jen tak ležíte a nic neděláte?“

„Jo. Nejlepší příležitost usnout pro mě obvykle přichází mezi jedenáctou a půlnocí. Když se mi nepodaří usnout v té hodině, propásnu svoje okno a zůstanu vzhůru celou noc.“

Huh?

Když hovoříme o *Guinnessově knize rekordů*, tak zatímco zaznamenávají rekordy v jakýchkoli představitelných oblastech, přestali uznávat rekordy ve spánkové deprivaci. Současný rekordman, Randy Gardner, nastavil v roce 1964 laťku 11 dní a 24 minut. Během tohoto pokusu bylo pro Gardnera stále těžší udržet se vzhůru. Jeho mozek zařadil mikrospánky (krátké momenty nekontrolovatelného spánku, které netrávají více než třicet sekund), trpěl halucinacemi, vážnými kognitivními poruchami a také paranoiou. Podobná paranoia byla zaznamenána při několika experimentech se spánkovou deprivací, z nichž nejnešťastnější byl případ diskžokeje Petera Trippa, jehož reklamní kousek 201 hodin beze spánku měl, jak se zdálo, velmi dlouhodobé psychologické dopady (mimo jiné například jeho přesvědčení, že je podvodník vydávající se za sebe sama).

Podstatou je, že ta pravá a skutečná spánková deprivace je složitá. V podmínkách výzkumu může být zatraceně těžké a téměř nemožné udržet subjekty vzhůru i po relativně krátkou dobu. Tento druh spánkové deprivace se neobejde bez krátkodobých následků včetně neovladatelné potřeby spánku. Jinými slovy, nikdo, kdo se pokouší o tyto kousky, nepopisuje problémy s usínáním. Je akceptovanou skutečností, že skutečná spánková deprivace (to znamená, že jste v situaci, kdy není žádný spánek povolen<sup>19</sup>) vždy vede ke spánku nebo spánkovému narušení (nekontrolovatelným momentům spánku) a výkon klesá. Jinými slovy, jste-li spánkově deprivovaní, poznáte to vy i všichni okolo! Jestliže si však myslíte, že jste spánkově deprivovaní a nevykazujete žádnou tendenci si zdřímnout, zatímco se rozvalujete na pohovce, dává vám skutečně smysl, že jste spánkově deprivovaní?

18 Vlastně není. Nic neporazí toho děsivého chlápka s dlouhými nehty.

19 Ve výzkumných protokolech ti skutečně spánkově deprivovaní často téměř žádali o bodec na dobytek, který by zabránil jejich usínání.



## CVIČENÍ: HODNĚ DLOUHO NIC NEDĚLEJ



**PATRÍTE-LI MEZI TY, KTERÍ** jsou přesvědčeni, že trpí dlouhodobou spánkovou deprivací a nemohou usnout, ať se snaží, jak chtějí, vyzkoušejte toto malé cvičení.

1. Snězte něco malého a zkuste si dojít na záchod.
2. Spánkové cvičení chvilku potrvá.
3. Vypněte mobil a telefonní vyzvánění a požádejte rodinu, aby vás do skončení experimentu nechala na pokoji.
4. Požadujte absolutní soukromí, protože situace, kterou právě řešíte, je „smrtelně vážná“. Když to takhle podáte, nikdo vás nebude otravovat.
5. Najděte si pohodlné a soukromé místo ve svém domě nebo kanceláři, kde si můžete lehnout.
6. Shod'te boty, zhasněte světlo a lehněte si.
7. *Nespěte!* Jen tam tak ležte následujících sedm hodin.
8. Přemýšlejte o svém zážitku.

Cvičení „Hodně dlouho nic nedělej“ je vážně potvora, že? Nedělat nic jednu hodinu je otrava. Nedělat nic sedm hodin je příšerně těžké,<sup>20</sup> přesto se všude najdou lidé, kteří tvrdí, že právě tohle dělají každou noc, když si stěžují, že předešlou noc nespali.

V širší perspektivě, nespát čtyři dny a necítit poté ospalost je podobné, jako kdyby do mé ordinace přišel člověk a řekl mi, že čtyři dny nejedl a z nějakého zvláštního důvodu ani necítí hlad, *a ještě* přibírá na váze. Ano, vím, že ke konci úplného vyhladování necítí tělo téměř žádnou bolest, vy ale rozumíte, co tím myslím.

Nespát a zároveň necítit únavu jde proti spánku jako primární biologické síle. K tomu vám řeknu, že jsem měl pacienty, kteří tvrdili, že čím déle jsou vzhůru,

<sup>20</sup> Podalil se mi úžasný výkon nic nedělat, zatímco má žena rodila. Hádám, že to není tak úplně pravda, protože jsem v nějakém okamžiku přestříhl pupeční šňůru, čímž se to asi vyrovnalo.