

# URS, LEU



# LUP

Cronotipul personal și felul în care  
somnul îți influențează viața

**OLIVIA AREZZOLO**

Traducere din limba engleză de Ralu Conțiu

**Editura Paralela 45**

Redactare: Carmen Corina Florea  
Corectură: Mihaela Cosma  
Tehnoredactare și DTP copertă: Mihail Vlad  
Pregătire de tipar: Marius Badea

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

**AREZZOLO, OLIVIA**

**Urs, leu sau lup: cronotipul personal și felul în care somnul  
îți influențează viața** / Olivia Arezzolo ; trad. din lb. engleză  
de Ralu Conțiu. – Pitești: Paralela 45, 2022

ISBN 978-973-47-3780-2

I. Conțiu, Raluca (trad.)

159.9

Informațiile conținute în această carte au scop informativ. Cititorul are responsabilitatea personală de a se îngriji de propria sănătate și stare de bine. Este recomandat ca sfaturile incluse în aceste pagini să fie adaptate cu ajutorul unui specialist în sănătate sau asistență medicală. Editorul și autorul nu-și asumă răspunderea pentru eventualele prejudicii sau neplăceri apărute ca rezultat al aplicării sfaturilor din cartea de față.

*Bear, Lion or Wolf: How Understanding You Sleep-type Could Change Your Life*  
Olivia Arezzolo

Text copyright Olivia Arezzolo © 2022

Cover design by Studio Polka

Cover illustrations © Shutterstock.com

Originally published in the English language in the UK by Lagom, an imprint  
of Bonnier Books UK Limited, London.

The moral rights of the Author have been asserted

Copyright © Editura Paralela 45, 2022

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este  
protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.

[www.edituraparalela45.ro](http://www.edituraparalela45.ro)

# Cuprins

*Introducere* ..... 9

## PARTEA I: CÂT DE BINE DORMI?

**Capitolul 1. Știința somnului** ..... 17

Privarea de somn ..... 19

Arhitectura somnului ..... 24

Ritmul circadian – dansând după melodia propriului corp .. 29

Cronotipul tău ..... 30

Moment de reflecție ..... 31

**Capitolul 2. Fă testul și descoperă-ți cronotipul** ..... 33

Test: Care este cronotipul tău? ..... 33

Leul ..... 36

Ursul ..... 37

Lupul ..... 39

Întrebări frecvente cu privire la cronotipuri ..... 40

Moment de reflecție ..... 43

**Capitolul 3. Factorii care influențează cronotipul** ..... 44

Factori intrinseci ..... 44

Factori de mediu . . . . .	50
Moment de reflecție . . . . .	50
<b>Capitolul 4. Vârsta și cronotipul . . . . .</b>	<b>51</b>
Bebelușul și copilul mic (primii 5 ani de viață) . . . . .	51
Copilul mare și preadolescentul (de la 5 la 11 ani) . . . . .	53
Adolescentul (de la 12 la 19 ani) . . . . .	54
Adultul (de la 20 la 65 de ani) . . . . .	57
Vârșnicul (peste 65 de ani) . . . . .	61
Moment de reflecție . . . . .	65
<b>Capitolul 5. Sabotorii somnului . . . . .</b>	<b>66</b>
Principalele trei motive pentru care nu adormi și nu rămâi adormit . . . . .	67
Dieta contează . . . . .	72
Să ne mișcăm un pic . . . . .	75
Abuzul de substanțe . . . . .	76
Medicamentele cu și fără prescripție medicală . . . . .	80
Factori ocupaționali . . . . .	81
Lasă lumina să pătrundă! . . . . .	83
Obiceiurile de somn . . . . .	84
Neplăceri în sanctuarul somnului . . . . .	87
Factori de mediu . . . . .	88
Moment de reflecție . . . . .	89

**PARTEA A II-A: STRATEGII PENTRU A AVEA  
UN SOMN SĂNĂTOS**

<b>Capitolul 6. Strategii pentru somn . . . . .</b>	<b>93</b>
Rutina de seară . . . . .	93
Rutina de dimineață . . . . .	101

Rutina din cursul zilei . . . . .	104
Terapii complementare . . . . .	106
Alte terapii . . . . .	110
Crearea unui sanctuar al somnului . . . . .	111
Moment de reflecție . . . . .	113
<b>Capitolul 7. Dieta pentru somn . . . . .</b>	<b>114</b>
Macronutrienți . . . . .	115
Micronutrienți: vitamine . . . . .	117
Micronutrienți: minerale . . . . .	120
Superalimente pentru somn . . . . .	124
Băuturi pentru somn . . . . .	126
Moment de reflecție . . . . .	128
<b>Capitolul 8. Suplimente pentru somn . . . . .</b>	<b>129</b>
Melatonina . . . . .	129
Adaptogenii . . . . .	130
Probioticele . . . . .	132
Vitaminele și mineralele . . . . .	133
Moment de reflecție . . . . .	134
<b>Capitolul 9. Strategii personalizate pentru fiecare cronotip . . .</b>	<b>135</b>
Rutina ideală a unui leu . . . . .	135
Rutina ideală a unui urs . . . . .	145
Rutina ideală a unui lup . . . . .	154
<b>Capitolul 10. Menținerea pe termen lung a unui   somn odihnitor . . . . .</b>	<b>164</b>
Principiile puterii . . . . .	165
Sistemul în 6 pași pentru schimbare . . . . .	176
Moment de reflecție . . . . .	185
<b>Capitolul 11. Provocarea de 28 de zile . . . . .</b>	<b>186</b>
Săptămâna 1 . . . . .	187

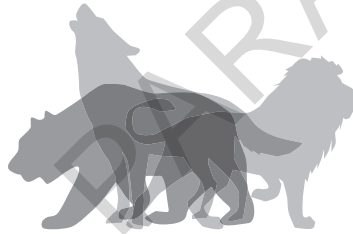
Săptămâna 2 .....	193
Săptămâna 3 .....	196
Săptămâna 4 .....	197
Săptămâna 5 – toate puse cap la cap! .....	199

## PARTEA A III-A: SOMNUL ȘI SĂNĂTATEA

<b>Capitolul 12. Tulburările de somn, visele și parasomniile</b> .....	<b>205</b>
Insomnia .....	206
Apneea obstructivă în timpul somnului .....	207
Coșmarurile .....	207
Terorile nocturne .....	208
Somnambulismul .....	209
Vorbitul în somn .....	210
Visele .....	210
Moment de reflecție .....	211
<b>Capitolul 13. Afecțiuni fizice legate de calitatea slabă a somnului</b> .....	<b>212</b>
Tulburările de dispoziție .....	212
Abuzul de substanțe .....	215
Tulburările alimentare .....	216
Afecțiunile fizice .....	218
Moment de reflecție .....	222
Încheiere .....	223
Mulțumiri .....	225
Referințe bibliografice .....	227
Glosar .....	229
Despre autoare .....	231

PARTEA I

**CÂT DE BINE  
DORMI?**



## CAPITOLUL 1

# Știința somnului

Somnul e modul nostru preferat de a ne petrece timpul liber. Trezitul dintr-un somn odihnitor, revigorant, simțindu-ne alerți din punct de vedere mental, pregătiți pentru o nouă zi – îți amintești cum este? Sau momentele în care deschizi ochii și-ți dai seama că ai dormit întreaga noapte aproape fără să te miști și te simți gata să dai piept cu lumea. E bine, nu-i așa?

Din păcate, ca expertă în domeniul somnului, știu că pentru mulți dintre noi lucrul acesta nu se întâmplă. În schimb, experiența noastră cu somnul este... nu prea grozavă, să spunem. Mutilat de anxietate, treziri nocturne și, la trezire, de senzația de oboseală mai mare decât la culcare, somnul, pentru mulți dintre noi, nu mai este ce-a fost.

Dacă ți se potrivește această descriere, în primul rând lasă-mă să-ți spun că-mi pare rău pentru experiența ta. După ani de zile de lucrat cu oameni care au probleme cu somnul, înțeleg pe deplin cât de epuizantă poate fi această situație: de la sentimentul de a fi mereu încordat și incapabil să te deconectezi mental, la senzația de



ceață pe creier, care nu te lasă nici măcar să-ți amintești unde ți-ai pus cheile, până la epuizarea constantă, fluctuantă, care apare în urma faptului că ai parte de numai câteva ore de odihnă adecvată. Sunt, de asemenea, conștientă că insomnia nu reprezintă o problemă numai noaptea. Mai degrabă este o problemă care afectează fiecare aspect al vieții. În același timp, mă bucur că ești aici. Ești exact acolo unde trebuie, iar eu sunt persoana potrivită care te poate ajuta să faci schimbări durabile, reale și radicale.

Chiar dacă ți se pare că ai încercat totul, că toate speranțele sunt pierdute și că *nimic* nu va funcționa, sunt aici pentru a-ți spune că încă nu ai încercat asta: strategia mea de a-ți îmbunătăți somnul, bazată pe dovezi științifice, biologice – cronotipul tău. În plus, nu ai avut parte de programul meu structurat, care să te învețe cum să păstrezi acest nou obicei, o provocare pentru toată lumea, inclusiv pentru mine. Și nici sprijinul meu.

Așadar, de fapt, nu ai încercat chiar *totul*. Și este foarte probabil ca această soluție să fie cea potrivită pentru tine. Așa s-a întâmplat de nenumărate ori în cazul clienților mei, care au venit cu exact aceeași ezitare și cu aceleași gânduri pe care probabil le ai și tu chiar acum, iar în câteva săptămâni au reușit din nou să doarmă așa cum trebuie. Clienți precum Dave\*, care fusese DJ în tinerețe și nu mai putea dormi mai mult de 4 ore. În câteva săptămâni a ajuns să doarmă 7 ore. Sau ca Sally, care suferea de anxietate la culcare atât de rău, încât nu putea adormi decât luând somnifere. După două întâlniri a reușit să adoarmă în 15 minute. Sau poate ca Jessie, care se trezea de câte patru ori pe

---

\* Numele clienților au fost schimbate, pentru a le fi păstrat anonimatul. (N. a.)

noapte, având dificultăți în a readormi. După două săptămâni în care am lucrat împreună, se mai trezea doar o dată pentru a merge la toaletă și adormea la loc imediat.

Fiecare dintre acești clienți se gândea că lucrurile nu se pot schimba și că e sortit unei vieți de oboseală și ceață mentală. După ce au venit la mine, au avut încredere în îndrumările mele și au urmat planul, în câteva săptămâni au fost din nou capabili să doarmă normal. Dacă ei au reușit, și tu poți reuși. Tot ce trebuie să faci este să ai încredere în proces, să urmezi planul și să ceri ajutor dacă lucrurile o iau razna (deoarece, la un moment dat, s-ar putea să se întâmple).

Îți voi fi alături la bine, la rău și în momentele dificile dintre aceste două extreme.

În primul rând, trebuie să știm câte ceva despre știința somnului. Acest lucru va constitui fundația de care ai nevoie pentru a vedea schimbările pe care le dorești cu atâta disperare: să dormi mai mult, mai profund și să te trezești mai odihnit.

Așa că să nu mai lungim vorba și să începem.

## PRIVAREA DE SOMN

Unii dintre noi știm foarte bine ce înseamnă acest lucru. Semne precum epuizarea constantă, dependența de cafeină și sentimentul de „obosit, dar tensionat“ sunt parte din experiența noastră zilnică. Cu toate acestea, nu toți consideră așa. Adică, cine poate spune că nu este normal să te simți obosit în majoritatea dimineților? Ne simțim stresați și anxioși pentru că trăim

într-o societate care funcționează 24 de ore pe zi 7 zile pe săptămână? Ori sunt acestea semne ale unui somn neadecvat? Nu suntem productivi din cauza calității somnului sau este vorba doar de lipsa de interes față de munca noastră?

Mai întâi voi împărtăși cele mai des întâlnite simptome ale privării de somn, pentru a determina dacă somnul reprezintă o problemă în cazul tău. Dacă această situație este atât de des întâlnită, nu înseamnă că nu reprezintă o problemă. Cercetările arată că 77% dintre noi dormim insuficient în fiecare săptămână. Asta înseamnă că cei mai mulți dintre noi suferă de privare de somn și că vom resimți multe dintre aceste simptome, dacă nu chiar pe toate.

### **1. Senzația constantă de oboseală**

Dacă există un indicator al faptului că nu ai dormit destul, acesta este senzația de oboseală pe care o ai atunci când drumul până la bucatărie după o cană de cafea pare incredibil de greu. Dacă lucrezi cu normă întreagă, probabil te regăsești. Circa 7 din 10 lucrători cu normă întreagă au parte de mai puțin de 6 ore de somn pe noapte și 40% resimt oboseală severă în timpul zilei, în fiecare săptămână. Dacă ești lup, cercetările arată că aceștia dorm cel mai puțin, așa că au șansele cele mai mari să se simtă oboșiți și cu mintea încetoșată. Nici urșii nu sunt foarte în urmă. Leii dorm cel mai mult, așa că sunt cel mai puțin predispuși să sufere de oboseală.