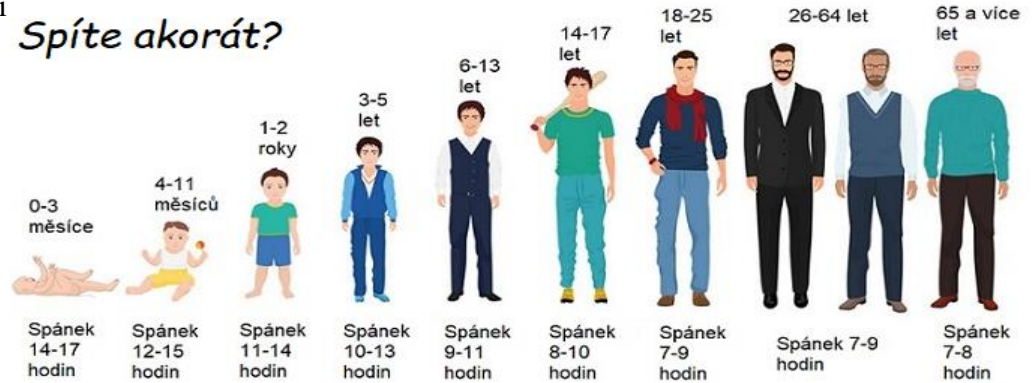


Spánek

Spánek je nezbytnou součástí našeho života a zdraví. V průběhu spánku se tělo regeneruje, ale také nám pomáhá

- ✨ zlepšit psychiku od stresu a emočního vypětí
- ✨ zlepšit fyzickou aktivitu, kondici a dodat energii
- ✨ ke správnému fungování mozku - paměť, soustředění, schopnost efektivně řešit úkoly, rychlost a přesnost
- ✨ k hormonální rovnováze a správnému metabolismu
- ✨ udržet zdraví a silný imunitní systém
- ✨ předcházet brzkému stárnutí

Spíte akorát?



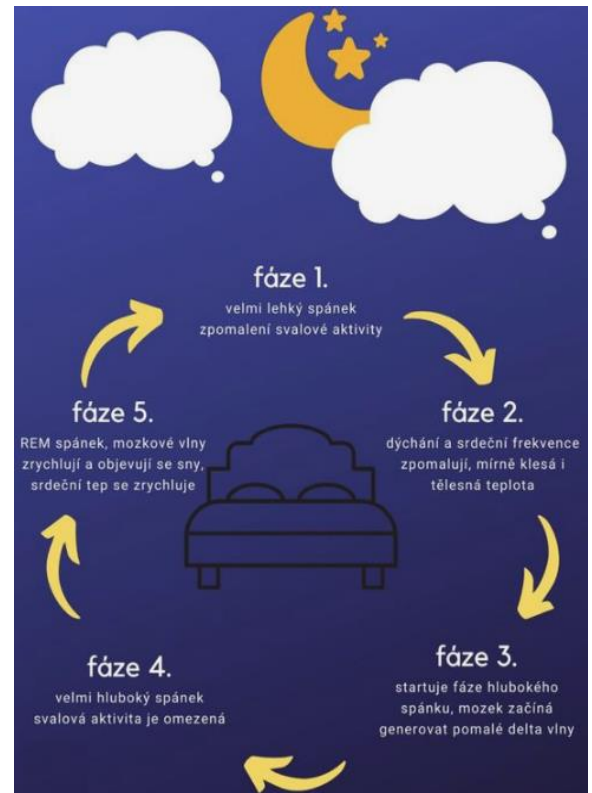
Celý obrázek zde: <https://www.rehabilitace.info/zdravotni/nadmerne-mnozstvi-spanku-neni-pro-zdravi-dobre-hodne-spanku-skodi/>

V průběhu spánku se ve 4-6 cyklech střídají fáze REM (rapid eye movement = rychlé oční pohyby) a NREM.

REM fáze je v prvních cyklech krátká, ke konci spánku se prodlužuje. V této fázi se tvoří sny, které jsou důležité pro naši psychohygienu. Prostřednictvím snů zpracováváme vše, co jsme v daný den nebo v uplynulém čase zažili. Účel snů nám však často zůstává skryt. Sny reflektují psychologické rozdíly mezi lidmi, ale existují také sny univerzální.

NREM fáze má čtyři stádia - usínání, lehký, hluboký a nejhlubší spánek. V této fázi se mohou objevit noční děsy, náměsíčnost nebo mluvení ze spaní.

Spánek u dětí se odlišuje od spánku dospělých. Děti stráví mnohem méně času hlubokým spánkem a jejich spánkové cykly jsou kratší. Častěji a snadněji se tak v noci probouzí.



Obrázek zde: <https://cz.pinterest.com/pin/827677237758402336/>

Pravidelné střídání spánku a bdění patří mezi tzv. cirkadiální rytmy. S poklesem denního světla přirozeně dochází k produkci melatoninu, hormonu na podporu usínání. Záření z elektroniky a led světla, tzv. modré světlo, však jeho produkci narušuje.

Dle denní aktivity můžeme lidi rozdělit do dvou typů, na skřivaný a sovy. U skřivanů je večerní nárůst a ranní pokles hladiny melatoninu dřívější, nežli u sov. Skřivani jsou tak neaktivnější ráno, zatímco sovy až v odpoledních a večerních hodinách.

MELATONIN není jen hormon spánku, ale také...

- Vyrovňuje hladinu kortizolu
- Reguluje cirkadiální rytmus
- Čistí volné radikály
- Potlačuje růst nádorů
- Ochrání mitochondrii
- Pomáhá imunitnímu systému bojovat s infekcemi
- Chrání mozek před zánětem
- Zlepšuje reprodukční zdraví

@brainmarket_cz

Celý obrázek zde: <https://www.brainmarket.cz/nase-novinky/melatonin/>

□ Spánková hygiena aneb 10 kroků k lepšímu spánku □

Pravidelnost

Základem pro kvalitní spánek je pravidelnost, kdy je vhodné naučit se večer ulehnout a ráno vstávat přibližně ve stejnou dobu, včetně víkendu.

Spánkový rituál

Večer se věnujte svým zálibám a odpočinkovým aktivitám. K uvolnění a usnadnění přechodu ke spaní si můžete vytvořit příjemný každodenní spánkový rituál (např. teplá sprcha či koupel a četba knihy). Obdobně můžete vymyslet rituál spojený s ranním vstáváním, který vás naopak příjemně nabudí (např. vystavení se slunečním paprskům).

Prostředí

Před spaním je vhodné dobře místnost vyvětrat a teplotu pokoje udržovat v rozmezí 18-20 stupňů, zatemnit okna a minimalizovat hluk. Postel by měla být vhodně umístěná a vybavena kvalitní matrací a polštářem. Postel přes den využívejte jen minimálně a na nezbytnou dobu.

Životospráva

K večeři si připravte lehce stravitelné jídlo namísto těžkých, tučných a mastných jídel. Poslední jídlo si dopřejte 2-3 hodiny před spaním. Od odpoledních hodin již vynechte kofeinové a jiné povzbuzující nápoje.

Fyzická aktivita

Během dne se snažte být aktivní a zařadit pravidelné cvičení. Pohybujte se venku, v přírodě a na sluníčku. Večer si naplánujte již jen procházku, jógu nebo strečink. Pokud si budete potřebovat během dne odpočinout, zdřímněte si na přibližně 20 minutek.

Tlumení modrého světla

Navečer, 1-2 hodiny před spaním snižte jas na elektronice nebo ji zcela vypněte.

Práce se stresem

Starosti a vzniklý stres se snažte řešit během dne. Osvojte si techniky relaxace, meditace a mindfulness.

Bylinky

Na podporu spánku také můžete vyzkoušet bylinné polštářky a čaje z heřmánku, meduňky, chmele, kozlíku.

Pozor na povzbuzující látky

Neužívejte alkohol, drogy a nikotin, což má vše negativní dopad na spánek i zdraví.

Spánkové aplikace

Pro monitorování spánku si můžete zkusit stáhnout spánkové aplikace. Pomohou vám s měřením délky spánku, jeho fází, umí nahrávat zvuky a mají i další funkce.

Např. zde: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.urbandroid.sleep.full.key&hl=cs>
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.urbandroid.sleep&hl=cs>

JAK NA LEPŠÍ SPÁNEK?



Nepít alkohol a nápoje obsahující velké množství kofeinu.



Tma, ticho, vyvětráno a ideální teplota v pokoji.



Pravidelně cvičit, nevhodné je však cvičit těsně před spaním.



Tlumit modré světlo z obrazovek mobilů, počítačů, televizí alespoň 2 hodiny před spánkem.



Při obtížích s usínáním, po 15 minutách vstát, vzít si třeba knihu a jít spát až při pocitu ospalosti.



Pravidelná péče o vlastní fyzické i psychické zdraví



V posteli pouze spát a užívat si blízkosti druhého.

#NEVYPUSTDUSI

Spánek má podstatný vliv na duševní pohodu. Klidný a ničím nerušený spánek není pro každého samozřejmostí. V případě starostí, stresu, při zdravotních a duševních onemocněních bývá narušen.

Během pandemie až třetina lidí uvádí zhoršení spánku, zejména nespavosti. Za nejčastější příčiny se uvádí sociální izolace, práce z domova, málo pohybové aktivity a zvýšení hmotnosti. Předcházení spánkovým poruchám může pomoci v zabránění rozvoje přidružených onemocnění. Léčba porucha spánku probíhá prostřednictvím edukace, farmakoterapie, režimových opatření, nácviku relaxace a psychoterapie.

Spánková laboratoř - Centrum pro poruchy spánku a bdění FNO:

<https://www.fno.cz/oddeleni-detske-neurologie/centra>



Jaké jsou nejčastější poruchy spánku?

Nespavost

způsobuje ji **jakákoli nemoc, která ruší bolesti**, poruchou pohybu nebo zažívacími potížemi, častou příčinou je stres

Syndrom spánkové apnoe

vyznačuje se **výbušným chrápáním se zástavami dechu**, zhoršuje kvalitu spánku a okysličením organismu. Může způsobovat vysoký krevní tlak, srdeční nebo mozkovou mrtvici.

Parasomnie

jedná se o méně časté stavy, mezi které patří **náměsíčnost, pomočování se** ve spánku nebo **mluvení ze spaní**



Kam se obrátit pro pomoc?

- ✓ Člověk by měl nejprve navštívit praktického lékaře, který zhodnotí situaci. Pokud ji nevyřeší sám, odešle pacienta k neurologovi, krčnímu lékaři, psychiatrovi či psychologovi. Ti jej při podezření na specifickou spánkovou poruchu odkážou na specializované místo

Specializovaná pracoviště

Spánková laboratoř - Centrum pro poruchy spánku a bdění FNO



INFOGRAFIKA: DENÍK/MARKÉTA EVJÁKOVÁ

Celý obrázek zde: <https://g.denik.cz/50/f4/0319-spanek.jpg>

Počet dětí s poruchou spánku

Kolik dětí se musí léčit s poruchou spánku?



ZDROJ: ÚZIS + NATIONAL SLEEP FOUNDATION



Celý obrázek zde: <https://g.denik.cz/1/b7/1401-cen-porucha-spanku.jpg>

Víte, že? Nejdelsí zaznamenaná doba bez spánku je 11 dní. Spánkem strávíme asi 1/3 našeho života. V době úplňku se lidem hůře spí. Během spánku údajně vzniklo mnoho zajímavých nápadů, např. periodická tabulka prvků či struktura DNA. Zvířatům se také zdají sny. Průměrný sen obsahuje 4,8 aktivity, 2,6 postavy, 1,4 sociálních interakcí, 1,3 typů prostředí, 0,77 negativních událostí, 0,41 neštěstí, 0,13 neúspěchu, 0,12 úspěchu a 0,06 štěstí.

Zdroje a další tipy k tématu:

<https://www.sleepfoundation.org/>

<https://www.facebook.com/hashtag/sp%C3%A1nek>

http://worldsleepday.org/?fbclid=IwAR1a6vigFFn3396NzHfYm7oUsI-ij4_btCCdCKrJWGt0QVMsoUCRKvCeosE

<https://nevypustdusi.cz/2018/10/22/jak-na-lepsi-spanek/>

<https://www.em.muni.cz/vite/4014-proc-snime>

https://en.wikipedia.org/wiki/Circadian_rhythm

<https://www.scienceworld.cz/aktuality/optimalni-doba-spanku-melatonin-skrivanci-a-sovy/>

Bouček Jaroslav a kolektiv: *Speciální psychiatrie*. Tiskservis. Olomouc 2006.

Tisková zpráva Spánkové poradny Inspamed ke Světovému dni spánku. Proč je důležité být dobře vyspalý, Praha 17. 3. 2021