

**doc. MUDr. Ján
Praško, CSc.,**
psychiatr,
FN Olomouc



*** Na svém otci (73 let) pozoruji, že méně spí, i když dřív neměl se spánkem žádné problémy. Je to obvyklé? Dá se to nějak vysvětlit?**

Lída Z., Kladno

Popsaná situace může souviset s faktem, že s věkem ubývá melatoninu, neurohormonu, který se z velké části tvoří v mozku a v organismu reguluje vnitřní hodiny. Jak klesá míra melatoninu, vzrůstá podíl nespavosti, což je jedím z důvodů, proč nespavostí trpí častěji starší lidé.

*** Bývám často unavená, protože špatně spím a přes den se snažím vydržet bdělá pomocí kávy. Pak zase nemůžu usnout. Poradíte mi nějaký prášek na spaní?**

Karla B., Praha

Preparáty nové generace již takřka nejsou návykové, ale upadat do spánku takto rychle utlumením centrálního nervového systému je pro tělo nepřírozené. Dnes už existují přípravky obsahující melatonin, který vytvoří podmínky pro to, aby se člověku chtělo spát. Nevzniká na něj závislost, nedostaví se ani tzv. ranní kocovina.

*** Trpím nespavostí – prý je dobré poslouchat organismus. Chápal bych to před sto lety, ale dnes?**

Jiří N., Ostrava

S nespavostí se během života setká přes 30 % lidí. Každý pracuje naplno, nestíhá odpočívat, problémy řeší před spaním, takže zaručeně neusne. A snaha dospat se o víkendu rozhodí biorytmy víc než posun času. Lepší je zavést si pár „zvyků před usnutím“, naladit se na spánek: teplá sprcha, relaxační hudba, číst jen to, co nerozčílí. Nepít večer kofeinové nápoje a nejíst kořeněná jídla – obé snižuje hladinu melatoninu, který je signálem ke spánku.



Své dotazy posílejte
na naši redakční
(Chvilka pro tebe,
V. Huga 6, 150 00 Praha 5)
nebo e-mallovou adresu:
zdravi.chvilka@bauermedia.cz