



Společná postel = nepřítel spánku

Většina mých kamarádů a přátel si čas od času stěžuje, že nechce trvale spát – rozumějte skutečně jen spát – se svou partnerkou.

Jako hlavní důvod uvádějí, že se druhý den necítí ve formě. Zajímavé je, že až na světlé výjimky u mých kamarádek a přítelkyň je to přesně naopak. Vzhledem k tomu, že toto téma je celosvětový fenomén, tak se v nedávné době odehrálo několik zajímavých výzkumů. A závěry? Lidé, kteří tráví noc se svými partnery, mají neklidný spánek. V důsledku toho mají svou »duševní zdatnost« na příští den oslabenou, zvyšuje se také hladina stresových hormonů. Podle doktora N. Stanleyho z univerzity v Surrey není toto zjištění překvapivé. »V minulosti majetnější vrstvy nikdy nespaly v jedné posteli dohromady, dokonce ti skutečně bohatí spali v odlišných křídlech svých budov. Na rozdíl od těch chudších, kteří si tento luxus nemohli dovolit,« dodal pro BBC News.

Muži v ohrožení

Podle nové vědecké studie jsou tím vším více ohrožení především muži, neboť ženy se po společně strávené noci cítí lépe díky jejich hlubšímu spánku. Doktor Stanley k tomu říká, že ženy jsou v podstatě přeprogramovány, aby se lépe vyrovnaly s přerušovaným spán-



kem, protože, jak dodává, mnoho událostí v životě jim jejich spánek narušuje – kojení, výchova dětí, menstruace, menopauza.

Rakouský profesor G. Kloesch a jeho tým z vídeňské univerzity studovali osm nesezdaných a bezdětných párů ve věku dvaceti let. Partneři z každé dvojice byli požádáni, aby strávili deset nocí spolu a dalších deset odděleně. Vědci přitom hodnotili jejich záznamy při odpočinku s pozdějšími dotazníky a údaji získanými monitorováním tělesné aktivity. Další den dvojice vyplnily jednoduchý test a byla jim změřena hladina stresových hormonů.

Pocity mohou klamat

Ačkoli muži uvedli, že se jim s partnerkou spalo lépe, jejich testy dopadly hůře. Ukázaly totiž, že jejich spánek byl více neklidný a přerušovaný. Ženám se podařilo dosáhnout hlubšího spánku. I přesto uvedly, že se jim spalo lépe, když v posteli byly samy. Profesor Kloesch pak oznámil výsledky výzkumu – obě pohlaví měla skutečně neklidnější spánek, když spala dohromady. Doktor Stanley vidí jediné řešení – spát v oddělených postelích. »Sdílet postel s někým, kdo dělá hluk nebo s ním musíte soupeřit o peřinu, není žádný med ani rozumné,« ukončil své prohlášení. Velký znalec a milovník žen kniže Metternich vždy s oblibou říkal: »S ženou rád usínám, ale rád se probouzím sám.« A jak jste na tom vy? ■

Jan Vinter

Mýty o spánku a bdění

1. Probouzíme-li se v noci, trpíme nespavostí. Tak to není. Během našeho spánku se střídají intervaly hlubokého a povrchního spánku a zcela přirozeně se všichni několikrát za noc (cca 4 až 5krát) na okamžik probudíme. Většina z nás si však probuzení nepamatuje, proto si myslíme, že spíme nepřetržitě. Pokud po nočním probuzení (kdy si například odskočíme na toaletu nebo otevřeme okno) znovu rychle usneme, je vše v pořádku. Teprve v případě, že se probouzíme na dlouho a po probuzení nemůžeme dlouho usnout, jde o příznak nespavosti.

2. Spát dobře znamená spát 8 hodin. Ani tohle tak jednoduché není. Potřeba spánku se mění během našeho života. Malé děti spí ještě déle než 8 hodin, většinou dospělých stačí 7 hodin a seniorům často ještě mnohem méně. Jenže to není všechno. Potřeba spánku je totiž zcela individuální, každý z nás ji má danou, neovlivníme ji vůlí ani žádným tréninkem nebo nácvikem. Je to prostě tak, každý potřebujeme spánek jinak dlouhý, jsou dokonce lidé, kterým stačí 4 hodiny, a naopak jsou mezi námi velcí spáči, kteří potřebují k odpočinku 9 hodin.

3. Lze se vyspat »do zásoby«. Bohužel nedá. Příliš dlouhý spánek s sebou přináší spíše pocit ospalosti a únavy.

4. Kdo hodně spí, tloustne. Naopak, obezita je spojena s kratším spánkem. Může to souviset s regulací hormo-

nů, např. grelinu, leptinu nebo růstového hormonu, který se vyplavuje ve večerních hodinách. U dětí podporuje hlavně růst, ale u dospělých právě dokonalé zpracování živin z potravy. Ponocování jeho vyplavování brání. Svou roli hraje možná i to, že kratší doba spánku dává více času na konzumaci potravy.

5. Když dítě nespí, je možné aplikovat malé dávky hypnotika. Není to dobře. Léky se v léčbě poruch dětského spánku téměř nepoužívají. Bezpečné hypnotikum pro děti v podstatě neexistuje.

6. Léky na spaní jsou nebezpečné, třezalka však neuškodí. Třezalku tečkovanou lze sice při léčbě nespavosti použít, ale velmi opatrně. Obsahuje poměrně účinné látky. Obzvláště nebezpečná je kombinace třezalky a antidepresiv. Navíc tato rostlina může ovlivňovat účinek některých dalších léků, jako například simvastatinu, přípravku na snížení cholesterolu.

7. Spánek se do celkové doby života nezapočítává – čím déle člověk spí, tím déle žije. To je další omyl! Lidé, kteří spí deset hodin denně a více, mívají délku života kratší. Může to však být dáno statisticky, velmi dlouho spí lidé s tzv. syndromem spánkové apnoe, při kterém je spánek narušován krátkými obdobími, kdy pacient nedýchá. Tato porucha často souvisí s onemocněním kardiovaskulárního systému. Prvním příznakem přitom může být i obvyklé chrápání. Více na www.dobry-spanek.cz.