



„A budík zazvoní už za čtyři hodiny...“

SPÁNEK BEZ ZÁRUKY

Můžete se mazat těmi nejluxusnějšími krémy, ale když nebudete zdravě spát, na zářivou pleť zapomeňte...

Deset hodin večer. Už jen krátce mrknete do mailu a jde se na kutě, myslíte si. Půl jedné. Ten čas ale nějak rychle letí. Přesto ještě projedete Facebook, dostanete chuť na něco menšího a vyndáte prádlo z pračky. Když uleháte, hodiny ukazují pár minut před druhou a vy si slibujete, že zítra, zítra určitě zalezete do peřin už v devět... Jenže zůstane jen u slibu...

Podobný scénář není vzácný. Když ho praktikujeme delší

dobu, hrozí nám spánkový deficit, který se neblaze odrazí na našem zdraví a kráse. Biorytmy jsou „rozhozené“, my klímbáme během dne za volantem nebo v práci a jsme mrzuté. A to jen proto, že často kvůli „důležitějším věcem“ (třeba brouzdání po internetu) podceňujeme důležitost dostatečného spánku. Spánek je stav „pozměněného vědomí“, ale není to zdaleka úplné vypnutí mozku. Prospíme přibližně třetinu života. Ač se to možná nezdá, spánek má mnoho společného s bděním. Myšlení i paměť jsou aktivní při obou stavech, i když během spánku je psychická a fyzická aktivita snížena. Nicméně v pohotovosti je při spaní zejména sluchový aparát, který i ve spánku rozlišuje podněty podle důležitosti. Například ženu neprobudí v noci hluk, který dělají pravidelně pod okny auta, ale slabé zaplakání jejího dítěte ano. Ve spánku probíhají i další mentální aktivity, především snění.

NEJÍ SPÁNEK JAKO SPÁNEK ANEB TROŠKU VĚDY

Budit se v noci je normální a nefunguje to tak, že by člověk usnul a kvalita spánku po celou noc zůstala stejná. Určitě už jste slyšela o spánkových cyklech – jeden trvá hodinu až hodinu a půl a zahrnuje usínání, povrchní a hluboký spánek. Během noci spáček projde čtyřmi až pěti takovými cykly. Je-li člověk úplně bdělý a čilý, pak jeho encefalograf obsahuje mnoho tzv. beta vln. Poté, co si lehneme do postele a zhasneme světla, se na záznamu začínají objevovat alfa vlny. Následně procházíme čtyřmi spánkovými

fázemi. Nejdříve nejlehčím spánkem, fází 1, protože průběh EEG se nejvíce podobá grafu, získanému při sledování běžné mozkové aktivity. Spánková fáze 4 se naopak pokládá za nehlubší periodu spánku, protože se příslušný EEG záznam podobá grafu stavu kómatu. Po skončení 4. stadia se jedinec znovu vrací do stadií 3 a 2. Celý cyklus trvá kolem 90 minut. Teprve až po jeho skončení nastává první etapa rychlých pohybů očních neboli REM spánek.

SNĚNÍ

Sny se nám zdají právě v REM fázi spánku, respektive zdají se pořád, ale v této fázi je vnímáme nejživěji a jsme schopné si některé z nich pamatovat. O tom, co je to sen a jaký má význam, se už popsaly stohy papíru a vlastně to ještě dodnes pořádně nevíme. Každopádně můžete se setkat s mnoha teoriemi a záleží jen na vašem založení, která vám sedne. Freudovy výklady snění jsou o tom, že sny silně vypovídají o vašem podvědomí a sexualitě, v tibetské knize Snu a spánku se zase dočtete o lucidním snění, tj. probuzení části vědomí, kterou za normálních okolností nepoužíváme, o magickém rozměru snění se zase dozvíte v Castanedově knize Umění snít, snáře vám prozradí něco o archetypech ve snech a symbolice. Kvalitnější knížky o symbolice snů varují před zjednodušováním typu „hada vidětí – nepřítel nabližku mítí“, ale spíš vyzývají k uvědomění si pocitu, který snivec ze snu má, a na základě toho mohou pomoci rozkódovat, jak sen souvisí s vašim podvědomím a každodenními problémy, přáními, či potlačenými tužbami. Podle nich je tedy důležitější než „hada vidětí“ to, co jste při jeho vidění ve snu prožívala – radost, smutek, strach, odpor... a na základě těchto pokusů sen i vás analyzují.

CHEMICKÉ UKOLÉBAVKY

Lidi, kteří trpí nespavostí, neustále přibývá. Civilizace přináší spustu skvělých vymožeností, ale také nepříjemnosti, stres, orientovanost na výkon, špatný vzduch, hluk, světlo (někdy se zkuste podívat na tmu v horách či v přírodě a srovnajte ji s tím, co je ve městě – tam už vlastně pořádná tma není a nebude...). Akutní nespavost se může vyskytnout jako důsledek náročného období či špatné životní události. Když to „nedáte“ sama, mohou vám přechodně (na čtyři až šest týdnů) pomoci hypnotika benzodiazepiny, která bychom ale nedoporučovali při nespavosti dlouhodobé. Tu není vhodné jimi léčit. Tyto přípravky sice navodí spánek, ale ubírají hluboká spánková stadia. Chemický spánek má proto

mnohem nižší kvalitu než spánek přirozený. Při ztrátě účinnosti to v některých případech vede k samovolnému zvyšování dávek, nebo k jejich kombinaci s dalšími léky či alkoholem. Ve vyšších dávkách však hypnotika nemusí působit hypnoticky, ale naopak. Některé léky způsobují tlum po probuzení a následující den a závislost.

V současnosti se hypnotika při dlouhodobé nespavosti nahrazují melatoninovými léky. Melatonin je látka, kterou tělo samo vyrábí a pomáhá mu k přirozenému spánku. Existuje možnost ho tělu dodávat zvenčí – Circadin (na lékařský předpis) je melatonin v tabletě s prodlouženým uvolňováním. Po 13 týdnech by měl organismus sám „nahodit“ produkci melatoninu a spánek zlepšit. Tak to aspoň tvrdí farmaceutické firmy. Ovšem ty potvrzují „absolutní bezpečnost léků“, nicméně čas většinou ukáže, že mnohé přípravky mají ještě velké „mouchy“. Když se na trhu objeví závratná novinka tohoto typu, je na místě opatrnost. Přípravky na bázi melatoninu lze koupit i na černém internetovém trhu, ale jsou bez záruky kvality a účinnosti. S jednou dávkou melatoninu v potravinovém doplňku můžeme navodit rychlejší usnutí, látka se ale rychle odbourá a po zbytek noci nepůsobí. Proto je lépe dát si předepsat tablety s prodlouženým uvolňováním. Nejlepší však je snažit se nalézt příčinu nespavosti a pokusit se zvládnout nespavost bez léků. Zamyslet se nad životními prioritami, uvolnit stres, něco ve svém životě změnit. Příčinou nespavosti totiž kromě těchto faktorů bývají i potlačené emoční záležitosti, zloby, frustrace. Když s nimi během dne pomoci vhodné terapie pohnete, začnete se léčit a vrátí se i váš ztracený spánek.

SPÁNEK A PLEŤ

• Během spánku klesá tělesná teplota a látková výměna a metabolismus se zpomalují přibližně o 10 až 25 procent své průměrné denní úrovně. Na druhé straně kožní buňky se obnovují právě v noci. • Když spíme, vzrůstá buněčné dělení nezbytné pro regeneraci buněk kůže, krve a mozku o 200 až 300 procent, přičemž vrchol nastává v jednu hodinu ráno. Při bdění k tomu nedochází, protože energie potřebná pro tuto činnost se spotřebovává jinak. V noci vylučuje hypofýza růstový hormon nutný pro náhradu buněk organismu, ale jestliže bdíme, jeho účinky neguje působení adrenalinu a noradrenalinu. • Ani když se dospíme ve dne, nic nezachráníme – nedostatek růstového hormonu způsobí nedokonalou obnovu kožních buněk. Když máte pleť povadlou, bez energie a dělá se vám čím dál víc vrásek, je na čase se zamyslet, jestli jí dopřáváte dostatek spánku. • Doporučujeme jeden pokus, který jsme se v redakci všechny rozhodly podstoupit, i když se zdálo, že je to v reálném pracovním životě zcela nemožné. Dopřáli si opravdu poctivých osm hodin spánku s tím, že se muselo do postele nejpozději v jedenáct večer. Věřte nebo ne, za týden jsme vypadaly o takových pět let mladší. A to i bez korektoru!

„Můžete si koupit léky na spaní na černém trhu, jenže pak počítejte s možnými riziky...“

Velkým problémem nespavců bývá cyklická křeč – už ulehají do postele s obavami a očekáváním: „Dnes opět neusnu.“ Následuje panika z únavy. Takový člověk na sebe podvědomě vyvíjí tlak, jenže „čím víc tlačíte na pilu, tím méně užijete“. Když na vás přijde nespavost, nenuťte víc a násilím se zavřít. Přijměte noční bdění s klidem. Vyvětrejte si, načechrejte peřinu, dejte si horkou lázeň, představte si, že to, že váš projekt v práci nebude úspěšný, není z hlediska vesmíru plného rodících se a umírajících hvězd až zase tak důležité. Zivněte si a chrrrr. ■