

# Otazníky kolem

**Probouzí se unavení? Zjistěte, kde je chyba!**


**P**odle poznatků z poslední doby má nějaké poruchy spánku téměř třetina dětí a mládeže, s dospělými je to dokonce ještě horší. S přibývajícímí roky se počty nespavců zvyšují i proto, že organismus postupně produkuje méně hormonu melatoninu, který umí spánek „přivolávat“.

Co si máte představit pod pojmem kvalitní spánek? Je to hlavně takový spánek, po kterém se člověk probouzí odpočívnutý a osvěžený. Nezáleží ani tak na jeho délce, protože potřebu spánku má každý jinou. Nejčastěji to bývá šest až osm hodin, někomu však úplně stačí pouhých pět, jiný potřebuje deset nebo i dvanáct hodin.

Podstatné je, aby se během noci vystřídal několik spánkových cyklů, od usínání přes povrchní až po hluboký spánek. Během nich střídavě odpočívá tělo (klesá krevní tlak, svalové napětí, sekrece hormonů aj.) nebo mozek.

Mozek odpočívá ve fázi REM, které se tak říká podle toho, že se při ní oči pod víčky rychle pohybují (odtud zkratka REM – Rapid Eyes Movement). Právě tato fáze má pro člověka největší význam, protože během ní se zdají sny, mozek ukládá zážitky, otevírá se podvědomí.

Bohužel, právě fáze REM obvykle chybí, když je spánek



Lůžkoviny dobře vybírejte – velmi příjemné jsou přírodní materiály.

# spánku

vyvolán chemicky, tedy prášky na spaní. Nejnovější hypnotika jsou sice relativně šetrná, ale spánek, který přinášejí, se přece jen stoprocentně nevyrovná posilujícímu spánku přirozenému.

Pamatujte si, že návyk může vzniknout na jakýkoli přípravek (dokonce i na některé byliny), proto je nikdy neužívejte dlouho.

Snad každého člověka čas od času potká období, kdy špatně usíná nebo se v noci probudí a pak už neusne. Může to být mj. důsledkem dlouhodobějšího stresu, velké únavy nebo špatné životosprávy. Dost často je

viníkem příliš vysoká dávka kofeinu, alkoholu nebo nutnost užívat hodně léků.

Pokud však tyto potíže trvají déle, měli byste se o nich poradit s lékařem, protože nespavost může být vyvolána i nějakou chorobou (např. onemocněním srdce, ledvin, štítné žlázy, nádorem apod.).

Dlouhodobá (tj. delší než půl roku) neléčená nespavost má řadu nepříznivých důsledků. Snižuje obranyschopnost organismu a odolnost vůči stresu, člověk se hůř soustředí a rozhoduje, mívá poruchy paměti, často se prohlubují problémy

se srdcem a cévami. Potíže někdy začínají už v dětství, nevyspané děti jsou pak častěji obézní, nesoustředěné, náladové a mají sníženou imunitu. Navíc je okolí často považuje prostě za lenivé, protože jsou přes den ospalé.

Jestliže odborníci nedoporučují nespavcům užívat pravidelně nebo moc často prášky na spaní, co jim poradí, aby si člověk v noci odpočinul? Nejčastěji sázejí na „usínací rituály“.

Abyste snáze vpluli do říše snů, můžete se inspirovat pár radami, podle toho, co vám lépe vy-

hovuje. Poklidná procházka, vlažná sprcha, příjemná četba luštění křížovek, poslech relaxační hudby – to všechno jsou aktivity, které vám pomohou odpoutat se od denních problémů a postupně zpomalovat tok myšlení.

Teprve pak se uložte do postele, ta by už neměla sloužit k ničemu jinému než ke spánku (či příjemným chvilčkám ve dvou).

Na kvalitu spánku má značný vliv i prostředí. Ložnice by měla být vyvětraná, postel pohodlná a s vhodnou matrací.

Snad bude tenhle recept fungovat i na vás – přejeme krásné sny a vyspěte se dorůžova!

## Co možná nevíte:

● **Abyste se v noci nebudili hladem**, dejte si tak dvě hodiny před spaním kousek ovoce nebo hrnek teplého mléka s medem.

● **Poruchy spánku zkoumají lékaři** v tzv. spánkové laboratoři. V pražské VFN funguje ta nejstarší u nás už 60 let.

● **Alkohol může nejdříve vyvolat ospalost**, ale potom vede k předčasnému probouzení a nekvalitnímu spánku, po kterém se ráno necítíte osvěženi.