Když se v práci klíží oči...

Ospalost má na pracovní výkon podobný vliv jako alkohol, mnohem méně se však o ní hovoří. Přitom člověk, který nespal 18 hodin, je na tom stejně, jako by měl v krvi půl promile alkoholu.

Dlouhé vteřiny hledí na monitor počítače, aniž by dokázal vyhodnotit jakoukoli informaci, písmena se mu rozplývají před očima, nedokáže dokončit ani jednoduchý úkol, nesoustředí se, reaguje opožděně, telefon zvedne až po pátém zazvonění. Z tohoto popisu by se mohlo zdát, že takový člověk je opilý. Může ale být „jen" ospalý. A nejde o nic výjimečného. Na problematiku denní ospalosti se zaměřila britská studie, ve které se k této problematice vyjadřovalo pět tisíc lidí. Šest procent z nich udávalo, že během dne cítí silnou ospalost, dalších patnáct procent pozorovalo ospalost střední. Tyto potíže byly častější u žen, osob středního věku a u těch, kteří usínají při čtení nebo sledování televize nebo jsou zvyklí na denní spánek. Výzkumníci rovněž potvrdili souvislost mezi denní ospalostí a depresí.

Čas od času únavu a ospalost v práci však zažije každý. A každý má také trochu jiný recept na to, jak s ní bojovat. Asi nejpoužívanější zbraní je káva, respektive kofein, který obsahuje. Na tuto látku ale každý reaguje jinak. Někdo cítí, že ho osvěží jediný šálek, jiný se takového efektu nedočká ani po čtyřech. Navíc kofein, který se do organismu dostane v odpoledních hodinách, může narušit noční spánek. Diskuse o tom, zda pití kávy poškozuje zdraví nebo mu naopak prospívá, je dlouhá a nepřehledná. Ať převáží jakékoli argumenty, jisté je, že „pořádné kafe" z českých kanceláří nezmizí. Pozor by si ale měly dávat osoby s onemocněním srdce a cév a vysokým krevním tlakem. A nejde jen o kávu. Například množství kofeinu v jednom šálku kávy (kolem 130 mg) je podobné, jako ve dvou až třech šálcích čaje nebo třech až čtyřech plechovkách coca-coly. V každém případě je třeba počítat s tím, že kofein má odvodňující účinky a je tedy nutné myslet ještě na dostatečný příjem jiných tekutin.

Druhým účinným pomocníkem může být vhodně zvolené jídlo - především dobrá snídaně s dostatkem všech důležitých živin. Snídaně chudých - tedy káva a cigarety - naopak představuje ten nejhorší možný začátek dne. Kalorický příjem by měl být rozložen do více malých porcí, preferovat bychom měli potraviny s nižším glykemickým indexem, tedy například celozrnný rohlík před bílým pečivem. Pokud si dáme k obědu vepřové maso s knedlíkem a zahuštěnou polévkou, oči se nám začnou klížit téměř zákonitě. Ke vzniku ospalosti přispívá rutinní, nudná práce a také to, když sedíme v kanceláři sami. Naopak, aktivitu nastartuje kontakt s příjemným kolegou, musíme být ale opravdu zataženi do konverzace, ne jenom pasivně poslouchat. Pokud nás několik minut takového rozhovoru přiblíží k obvyklé pracovní výkonnosti, není to ztracený čas.

Dalším osvědčeným receptem je krátce si zacvičit. Asi málokdo začne dělat dřepy před kolegy, ale i na omezeném prostoru kuchyňky lze během minuty provést pár intenzivních pohybů. Toto vše pomáhá, když nás přepadne ospalost jednou za čas. Pokud je ale únava dlouhodobá, je zapotřebí pátrat po její příčině. Může jít o onemocnění štítné žlázy nebo narušenou imunitu. Nejčastěji ale za těmito potížemi stojí poruchy spánku. Chorobná denní spavost, případně až narkolepsie (tedy stav, kdy člověk během dne upadá nekontrolovaně do spánku) je poměrně vzácná. Mnohem častěji je únava způsobena nespavostí. Závažnou chronickou nespavostí trpí ve vyspělých zemích přibližně deset procent populace a tento počet stále narůstá.

Až příliš mnoho lidí začalo spánek považovat za cosi, co zdržuje od práce, případně od zábavy. Během několika málo generací se průměrná doba spánku výrazně zkrátila. Chceme stíhat více než je možné a daní za to je spánkový dluh. Paradoxně se tak téměř třetina z nás dostává do situace, kdy spát nedokáže, i když už by to pro svůj odpočinek potřebovala. Neklidné myšlenky nedovolují mozku vypnout a přirozeně usnout. Chronická únava a snížená výkonnost pak na sebe nenechají dlouho čekat. Nespavost je přitom nemoc jako každá jiná a dá se léčit. Je však nutné vyhledat lékaře. Pomoci může praktický lékař, touto problematikou se dále zabývají neurologové a psychiatři. Nelze však přitom spoléhat pouze na hypnotika. Všechny dosud dostupné léky na spaní mají časté nežádoucí účinky. Některé z těchto účinků přímo ovlivňují pracovní výkonnost, ať už jde například o zbytkovou ospalost přes den nebo o sníženou pozornost. Poměrně často také hrozí znovuvzplanutí nespavosti po skončení užívání léku.

Hlavním cílem léčby nespavosti by mělo být obnovení přirozeného spánkového rytmu. K tomu může pomoci dodržování pravidel spánkové hygieny a psychoterapie, která je však během na dlouhou trať a ne pro každého je tato forma vhodná. Klasická hypnotika mohou bludný kruh stresu a nespavosti na čas přetnout, ale měla by být používána skutečně jen krátkodobě, nejdéle měsíc, jinak hrozí rozvoj závislosti. Novou volbou jsou tzv. hypnotika třetí generace, na něž závislost nevzniká. Díky modernímu výzkumu léčiv vstupuje do praxe například melatonin, což je navíc látka tělu vlastní, která má velký význam pro synchronizaci vnitřních hodin organismu s vnějším prostředím. Přispívá tím k fyziologickému střídání spánku a bdění. Produkce melatoninu nastupuje po setmění a vyhasíná s denním světlem. To znamená, že náš vlastní melatonin velmi citlivě reaguje na světlo. Ranní světlo, nejlépe sluneční a na čerstvém vzduchu, rychle sníží hladinu melatoninu a současně velmi přesně nastaví naše vnitřní biogické hodiny, to vše posiluje přirozené střídání bdění a spánku. Naopak, práce v pozdních večerních hodinách a současný pobyt v silně osvětlených prostorách může noční vylučování melatoninu omezit a narušit tak přirozenou tendenci ke spánku. Produkce melatoninu však kromě toho poměrně rychle klesá s věkem, například lidé kolem čtyřicítky ho vytvoří téměř o pětinu méně než osoby ve věku kolem třicítky, lidé nad padesát let již téměř o polovinu méně. Proto také výskyt nespavosti ve vyšších věkových kategoriích roste. Podávání melatoninu ve formě léku může proto narušený spánek vrátit do normálního, přirozeného stavu. Léčba nespavosti je záležitost komplexní a měla by být každému pacientovi ušita na míru. Je třeba pátrat po příčinách nespavosti a hledat takové postupy, které nemocnému cíleně a účinně pomohou obnovit přirozený rytmus spánku a bdění. Proto se velmi doporučuje navštívit lékaře a poradit se s ním. Nakonec léky na spaní, včetně hypnotik třetí generace, může ze stejného důvodu předepsat na recept pouze lékař.

(red)
podklady a foto Focus Agency