



### **Nespavost - fenomén dnešní doby. Jak na ni vyzrát?**

Taky se převalujete v posteli a ne a ne usnout? Nespavost v některé své formě postihuje téměř každého třetího z nás, každý desátý přitom trpí nespavostí závažnou. Nedostatek spánku má za následek poruchy pozornosti a paměti a třeba také snížení prahu bolesti. Jen tableta léku na spaní v tomto případě nepomůže. Vědci teď přišli na to, že skutečné zlepšení spánku vyžaduje naši vůli něco změnit. Jedním z pilířů terapie je dodržování pravidel tzv. spánkové hygieny. Klíčoví je pravidelný rytmus střídání spánku a bdění. Z léčebných metod bývá velmi úspěšná psychoterapie. Ta vyžaduje několikátýdenní trénink, toto úsilí se ale vrací. Medicína si hodně slibuje od nových léků, které maximálně podporují fyziologický spánek. První takovou novou, méně rizikovou skupinou budou léky založené na melatoninu. Tyto léky pomáhají navodit přirozený rytmus spánku a bdění a nezpůsobují závislost, denní ospalost ani poruchy paměti. Zeptejte se na ně schválně svého lékaře...