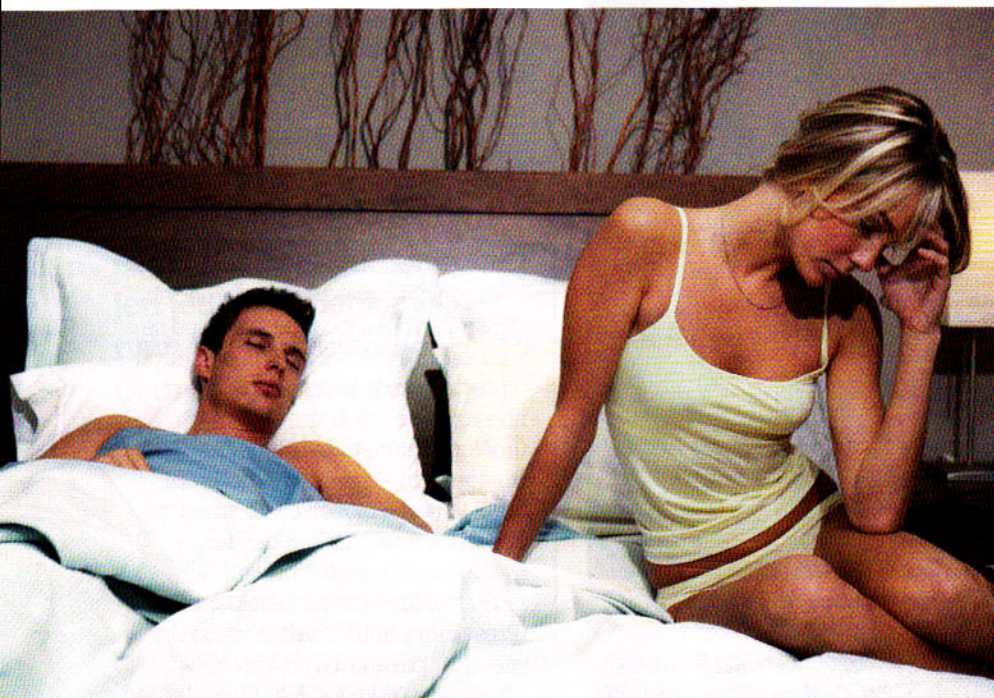


TAKÉ ŠPATNĚ SPÍTE?

Jsou dvě ráno a vy zíráte do tmy. Pravý bok, levý, hodiny ukazují půl třetí, pak čtvrtou, a spánek stále nepřichází... Znáte to také? A víte, jak si se spánkem poradit?



Ráno po bezesné noci je hrozné

Ve společnosti už se ví, jak důležitá je zdravá výživa a pravidelné cvičení. A všem je jasné, jak velkou roli hrají v podpoře zdraví a prevenci nemocí. Hovořili-li se o spánku, očekávali bychom, že bude platit totéž. Není tomu tak - navzdory faktu, že je všeobecně známo, že spánek je nezbytný pro dobré zdraví a životní pohodu a že bez něj nemůžeme fungovat. Existuje velké množství vědeckých i klinických údajů potvrzujících spojení poruch spánku s problémy fyzického i duševního zdraví. Ale i tento obrázek se postupně mění.

„Nespavost je porucha, o kterou se praktičtí lékaři začínají v rostoucí míře zajímat. I když si pacienti stěžují na nespavost a další poruchy spánku už mnoho let, teprve nyní začínají být k dispozici i široké možnosti léčby - jak farmakologické, tak nefarmakologické,“ říká profesor Colin Espie, ředitel Laboratoře pro výzkum spánku při Univerzitě v Glasgow.

Lékaři-specialisté také uznávají, že poruchy spánku mohou být

důležitým ukazatelem, ne pouze symptomem. A že aktivní léčba nespavosti může mít pozitivní dopad na pacienty, kteří trpí poruchami, jako jsou deprese nebo chronické bolesti.

PROČ JSTE RÁNO ROZLÁMANÍ?

Spánek je důležitý faktor pro zachování našeho zdraví, nicméně

CO JE NESPAVOST

Nespavost je nejčastější poruchou spánku. Trpí jí 30-45 % lidí na celém světě. Odhaduje se, že primární nespavost, což je nespavost bez základní příčiny, postihuje až 10 % veškeré populace a ve vyšším věku dosahuje toto číslo až 25 %. Pro nespavost je charakteristické:

- obtížné usínání
 - obtížné setrvání ve spánku
 - nekvalitní nebo neposilující spánek
- Vše se pojí s vyčerpáním během dne, únavou, špatným soustředěním, nepozorností a sníženým pracovním výkonem.

obrovský počet lidí si stěžuje na jeho nedostatek nebo ještě hůře na to, že se po probuzení necítí odpočatí. Paradoxně jen 50 % lidí trpících těžkou nespavostí vyhledá lékařskou pomoc a pouze 26 % těch, kteří mají občasné poruchy spánku, navštíví lékaře. Neexistuje žádné doporučené množství času, jenž by měl člověk strávit spánkem. Některým lidem stačí pouze několik hodin, jiní potřebují delší čas. Na čem skutečně záleží, je, jak kvalitní spánek lidé mají. Špatný spánek má negativní dopad na zdraví, duševní pohodu a kvalitu života. A je jedno, jak dlouhý (nebo krátký) je. Neposilující spánek má také větší negativní dopad na fungování člověka během následujícího dne než jiné symptomy nespavosti, jako je nesnadné usínání či obtížné setrvání ve spánku.

KDO SPÍ NEJLÉPE?

Nedávný průzkum ukázal, že množství lidí trpících neposilujícím spánkem (ten je charakterizován svou špatnou kvalitou, která způsobuje, že se člověk po probuzení necítí osvěžen) se liší v každé zemi. Nejhorší jsou na tom se spaním v Německu, hned za nimi se špatně spí Angličanům, Maďarům, Čechům a Portugalcům, nejméně si na spánek stěžují Francouzi. Neexistuje žádný zřejmý důvod, proč některé národy spí lépe, nicméně některé souvislosti by se podle vědců daly nalézt v kulturních odlišnostech.

Poruchy spánku postihují přibližně 238 milionů lidí na celém světě. Jen ve Spojených státech si na nespavost stěžuje téměř 60 milionů lidí. Spánek je základní lidskou potřebou a je stejně důležitý jako jídlo nebo pití. Jeho nedostatek nebo jeho špatná kvalita vedou ke krátkodobým i dlouhodobým zdravotním rizikům.

NESPAVOST JE DRAHÁ

Není žádným překvapením, že lidé, kteří mají problémy se spánkem,