

Třetina z nás špatně spí

PRAHA (It) – Pořádně nespíte, v noci se převalujete a ráno máte pocit, že vás někdo praštil po hlavě? Pravděpodobně patříte k třetině české populace, která trpí nespavostí.

Odborníci mají jasno! Váš spánek musí mít správný rytmus, který se shoduje s biologickými hodinami ve vašem těle. „Spánek navozuje v našem těle melatonin, který se uvolňuje po setmění. Pokud nejedeme večer spát, když si tělo řekne, nebo máme nepravidelný režim, přichází nespavost. Někteří jedinci by se měli vyhnout i práci na směny, protože ne všichni změny rytmu zdravotně zvládnou.“

popsal neurolog
Karel Šonka
z Karlovy
univerzity.

„Pokud nespíme dobře dva až tři dny, nic se neděje. Chronická nespavost začíná až s problémy, které trvají déle než měsíc. Dobrý noční spánek nám rozhodně nenahradí ani šlofik po obědi. Ten má jen relaxační účinky,“ vysvětlil Šonka.

Odborníci potvrdili i to, že problémy s nespavostí začínají kolem 40. roku života. Schopnost tvorby

melatoninu totiž se zvyšujícím se věkem klesá. „Na produkci melatoninu má u celé populace vliv dokonce také to, že dnes máme i v noci všude plno světla. Asi každému se spí lépe na chalupě u lesa než v bytě, do jehož oken svítí nebe,“ dodal psychiatr Ján Praško.

Porucha spánku trápí častěji ženy než muže a může vést k depresím, onemocnění srdce a nezájmu o sex.

Jak nespavosti předcházet:

- postel slouží ke spánku a sexu, nečtejte v ní, nejíme a nedíváme se na televizi
- 3 – 4 hodiny před spaním těžká jídla a nekuřte
- 4 – 6 hodin před usnutím nepijte kávu, zelený a černý čaj, alkohol a energetické nápoje
- 3 – 4 hodiny před spaním vyřadte intenzivní pohyb
- ulehčete a vstávejte ve stejnou dobu každý den

- v ložnici minimalizujte hluk, světlo a nastavte teplotu kolem 18 °C

Test Aha!

Máte problémy se spánkem?

1. K jakým účelům vám slouží postel?

- a) Ke všem činnostem včetně jídla, sledování televize a hádání s partnerem..... 0 bodů
b) V posteli pouze spím..... 2 body
c) Občas si tam čtu..... 1 bod

2. Jak často se během noci budíte a kdy znovu usnete?

- a) V noci se budím více než 4x, vstávám a uléhám..... 0 bodů
b) Probudím se, ale během pár minut zase usnu..... 1 bod
c) Spím klidně a tvrdě až do rána..... 2 body

3. Vstáváte s budíkem, nebo se budíte o mnoho dříve?

- a) Budím se pravidelně před plánovanou dobou..... 2 body
b) Často se budím hodinu i víc před zazvoněním budíku a už neusnu..... 0 bodů
c) Budím se i hodinu před budíkem, vždy ještě usnu..... 1 bod

4. Jak dlouho usínáte?

- a) Usnu okamžitě, nemám problém..... 2 body
b) Trvá mi to asi patnáct minut..... 1 bod
c) Nemožu zabrat více než půl hodiny..... 0 bodů

5. Chodíte spát pravidelně, nebo jak se vám zrovna chce?

- a) Snažím se usínat ve stejnou dobu, a to i o víkendy..... 2 body
b) Přes týden chodím spát pravidelně, o víkendy pozdě v noci vstávám až dopoledne..... 1 bod
c) Jdu, jak se mi chce, o víkendy jen tak ležím v posteli dlouhé hodiny..... 0 bodů

(0 – 2) Nespavostí trpíte a trápí vás to. Opravdu vážné je to v případě, že vaše problémy trvají déle než měsíc.

(3 – 7) Probudíte noci vás občas trápí, v dalších dnech ale svůj nedostatek spánku rychle doženete. Zkuste omezit stres, vyhýbejte se tučným večeřím a alkoholu před spaním, a problémy se zlepší.

(8 – 10) Obvykle se probouzíte vyspaní do růžova, spíte tvrdě a spokojeně. Za zdravý spánek vědčité buď svému mírdi, nebo tomu, že dokonale znáte pravidla spánkové hygieny.

**Ženy
jsou na tom
1,5krát hůř
než muži**

Poruchy spánku trápí častěji ženy než muže.