

MUDr. Lucie Závěšická
psychiatřička,
Praha



*** Moje dcera (27 let) si začala stěžovat, že v poslední době špatně spí. Za jakých okolností by se měla jít poradit k doktorovi?**

Julie G., Karviná

Obecně řečeno – pokud se jedná pouze o dvě tři noci potíží se spánkem, pak není nutné navštěvovat lékaře. Když ale poruchy spánku dosáhnou takové míry, že snižují kvalitu života a negativně ovlivňují denní aktivity, pokud už chybí i energie na koníčky, pak je nutné se obrátit na lékaře a spolu s ním se zamyslet nad problémem.

*** Otec (68 let) se budí kolem čtvrté ráno a pak už neusne, matka (62 let) se budí celou noc, ale ráno si to nepamatuje. Není to divné?**

Karel V., Dvůr Králové

Budit se během noci a ta probuzení zaspát je zcela normální. Spánkové cykly, od usínání přes povrchní po hluboký spánek, trvají 60–90 minut a během noci spáček projde čtyřmi až pěti takovými cykly. Pokud se však člověk probouzí brzy ráno a už nemůže usnout, pak jde spíše o projev deprese – a je nutné jej léčit pro toto onemocnění.

*** Co radíte svým pacientům, jestliže by se rádi obešli bez prášků, a přitom mají problémy se spaním?**

Marie O., Jihlava

Zvládnout nespavost bez léků považujeme za optimální. Pacientům říkáme, že je důležité, aby se zamysleli nad denními aktivitami, zda chodí spát pravidelně, zda pravidelně vstávají, zda sportují. Pokud se jim nedaří pravidelně uléhat ke spánku, pak jim alespoň doporučujeme pravidelně vstávat. Paradoxně tím třeba zkracujeme těmto „nespavcům“ dobu spánku, ale snažíme se tak o synchronizaci biologických dějů, které nesouvisejí jenom se spánkem, ale i s dalšími pochody v organismu.



Své dotazy posílejte
na naši redakční
(Chvilka pro tebe,
V. Huga 6, 150 00 Praha 5)
nebo e-mailovou adresu:
zdravi.chvilka@bauermedia.cz