



Ctyři generace hypnotik

Veterány v boji proti nespavosti byly barbituráty. Uspávaly rychle ve dne v noci, ale měly nepříznivý vliv na paměť, motoriku i dýchání. Po nich se objevily benzodiazepiny s obdobnými plusy i minusy, jen už nebyly toxicke. Následovaly o něco bezpečnější 'Z-hypnotika', nevýhody (závislost, tolerančnost, ospalost i ve dne) přetrvaly. Poslední generaci prášků jsou melatoninová hypnotika.

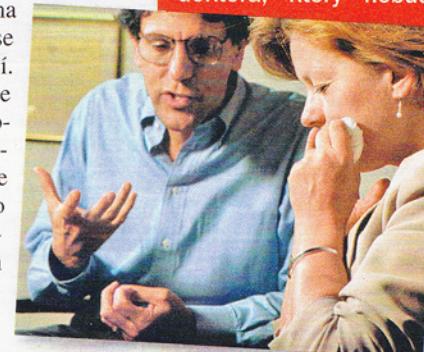
■ Zdravý spánek je naprosto nezbytný pro normální fungování celého organizmu, zvláště pak mozku. Nesplavost může vyústit v depresi.

O svěžující spánek
nutně potřebujeme k životu. Naše tělo musí pravidelně regenerovat, obnovovat a získávat energii. Když nemůžeme kvalitně spát, zaděláváme si na psychické problémy: změny nálady, únavu, nevýkonnost, nesoustředěnost, narušení paměti a schopnosti učení.

Nespavosti je často v pátech deprese: těžká, chronická nemoc s opakováním obdobími chorobného smutku. V každém případě obrátí porucha spánku život na ruby. „Dochází k celkovému zhoršení zdravotního stavu,“ popisuje problémy „nespavců“ doktorka Jaroslava Skopová, odbornice na psychiatrii. „Mají oslabenou imunitu, vzestup krevního tlaku, krevních tuků a glykémie. Potkává je více úrazů a nehod, mají nižší prah bolesti, ve větší míře musí využívat zdravotní péče,“ dodává. Ve vyspělých zemích trpí nespavostí deset procent populace. Není to však jen nutná daň dnešnímu způsobu života, ale nemoc iako každá jiná.

Dlouhé hledání kamene mudrců

Poruchy spánku, za nimiž se jako hroznivý stín táhne deprese, patří do rukou lékaře. Ne však jakéhokoli. Vyhnete se rádcům přezíravě doporučujícím počítat ovečky či dát si teplé mléko. Jsou-li vaše problémy vážné, potřebujete léky. Úsilí o nalezení skutečně dobrého hypnotika donedávna připomínalo pátrání po tajuplném kameni



A color photograph of a man with dark, wavy hair and a well-groomed beard and mustache. He is wearing a light blue and white vertically striped button-down shirt. He is leaning forward, resting his head on his right hand which is propped under his chin. His eyes are half-closed, suggesting he is tired or napping. The background is a plain, light-colored wall.

A woman with blonde hair, wearing a white tank top, sits on a bed with a black metal frame. She is looking down and to her right with a somber expression. The background shows a light blue wall and a white door. Overlaid on the bottom half of the image is large, bold text. The top word, 'AVOST', is in white, and the bottom word, 'DEPRESE', is in red.

kdy během noci odpočívá mozek i tělo. Je tedy předpoklad pro optimální fyzické

a psychické fungování,“ komentuje jeho proměnu doktorka Skopová. „Po dlouhé době se mi začaly zdát sny,“ libuje si Honza. „Sny patří ke zdravému spánku,“ potvrzuje lékařka, „ve své praxi se s ta-

Léčba šitá na míru

Dobrá zpráva je, že se nespavost dá dnes již velmi dobře léčit. Ne-pokoušejte se nicméně vzít uzdravení do svých rukou. Problémem se zabývají praktičtí lékaři, speciálně pak neurologové a psychiatři. Dejte si práci najít takového doktora, který nebude

Každý pacient je jiný, a tak hledání toho nevhodnějšího léku připomíná cestu labiryntem otázek a odpovědí. Nejzkušenější odborníci působí v tzv. spánkových centrech. Nevýhodou těchto zařízení jsou dlouhé objednací lhůty.