

# V noci bdíte a nemůžete spát? Pozor na závislost na lécích!

**Jedna bezesná noc za druhou, převalování v posteli, čtení knížky ještě ve čtyři hodiny nad ránem...**

**M**ozek nechce vypnout a vám se chce tak moc spát. Co uděláte? Nejjednodušším řešením je vzít si lék proti nespavosti. Pozor ale na jejich úskalí! Některé vám opravdu pomohou, ale na jiných si můžete vypěstovat závislost.

## Nevyhánějte čerta ďáblem

Prostředky, které léčí poruchy spánku, se odborně nazývají hypnotika. Působí tlumivě na nervové buňky. Před usnutím se zbavíte úzkosti, dojde k celkovému útlumu organismu a vy můžete usnout. Ve většině případů se jedná o syntetické, tj. uměle vyrobené přípravky, které se



Hluboký spánek vám umožní různé prostředky, jen si vybrat

podle složení dělí do různých skupin. Dříve se hojně používala skupina obsahující barbituráty. A právě na ně velmi často vznikala závislost.

Další skupinou jsou tzv. benzodiazepiny. Po užití takového léku usnete, jako když vás do vody hodí. Ani se nebudete v noci budít. Může se ale stát, že se budete cítit v útlumu i ve dne, ve chvílích, kdy potřebuje být aktivní a produktivní.

A pozor – i na tuto skupinu

léčiv můžete získat závislost, i když v menší míře než u barbiturátů!

## V noci spěte, ve dne bděte

Každý, kdo někdy zažil potíže s nespavostí, má jasnou představu o tom, jak by měl lék na ni účinkovat. V noci po něm tvrdě spát a druhý den být od rána fit a svěží. A přesně tohle umějí preparáty na bázi melatoninu - hormonu, produkovaného šišin-

kou v mozku. Jelikož se jeho produkce během dne mění, vědci z toho usuzují, že se právě tento hormon podílí na regulaci spánku a bdění. Melatonin většinou nepůsobí tlumivě a nevyvolává pocity ospalosti i během dne, takže díky tomuto novému druhu léků mají všichni „nespavci“ naději, že bude jejich utrpení konec a přitom se nestanou závislí na jeho užívání.

(zdroj: [www.dobry-spanek.cz](http://www.dobry-spanek.cz))

**Přípravila: Eva Pavlatová**

pomůcka: amo pueblo	odrůda česneku	palačinka	SPZ Tábora	polní míry	<b>tv plus</b>	menší klavír	chemický prvek (At)	SPZ Strakonice	slovování	<b>tv plus</b>	otočka	indiánská terasovitá vesnice	iniciály komika Laurela		
část chodidla					léčka	1				bohyně úrody					
jméno herece Sharifa					turecká metropole					závar do polévky					
iniciály herece Oliviera			výtažek z bylin		SPZ Sokolova			slovensky „nohoře“			2		jihomoerický mozoľnatec		
avšak			značka lyží	jinak				srbská čepice		kabel (slang.) kaprovitá ryba					
svršek a král v kartách	4			italsky „udice“	Evropan				5	prkenné stropy MPZ Slovenska		římských 49	SPZ Liberce	značka kilocou-lombu	iniciály Einsteina
kozácký náčelník					značka abvoľtu		druh členovce (blanokř.)								
znovu				3			kanadský zpěvák (Paul)					jméno herečky Bendové			6

## Epilátor

**Tento skvělý pomocník s epilační hlavou pro paže a nohy se může pochlubit systémem**



**LUŠTĚTE O SKVĚLOU VÝHRU!**

1 2 3 4 5 6 7

Tajenku posílejte jako SMS na číslo **900 15 08**, cena 1 SMS = 8 Kč. Zadejte tvar **TVP KR 4 text tajenky**. Soutěžit můžete i písemně na korespondenčním lístku nebo e-mailem ([tvplus@bauermedia.cz](mailto:tvplus@bauermedia.cz)). Podrobnosti na str. 38.

foto: ????? a archiv firmy