



ŽIVOTNÍ STYL 22. 04. 2013

Jak na potíže se spánkem a usínáním?

Dech se zpomalí, tělesná teplota i krevní tlak se sníží. I v průběhu spánku však náš mozek pracuje, zdají se nám sny, ve kterých rekapitulujeme a...

Co se děje ve spánku?

Dech se zpomalí, tělesná teplota i krevní tlak se sníží. I v průběhu spánku však náš mozek pracuje, zdají se nám sny, ve kterých rekapitulujeme a utřídujeme naše myšlenky a zážitky předchozího dne i témata pro nás nějakým způsobem aktuálně důležitá. Spánek většiny lidí, stejně jako i většiny dalších savců, je načasován na dobu, kdy je tma. Během dětství a dospívání potřebujeme spánku více, ale v dospělém věku člověka se doba spánku průměrně ustaluje na sedmi až osmi hodinách denně. Při nedostatečném spánku dochází ke zhoršení všech funkcí organismu. Pokud většinu času spíme pět i méně hodin denně, zahráváme si s vlastním zdravím.

Fáze spánku

Během spánku člověka a také některých dalších savců se střídají hlavní dvě spánkové fáze. Je to fáze REM a NREM. **REM (Rapid eye movement) fáze** je charakterizována rychlým pohybem očí pod zavřenými víčky. Během této fáze našeho spánku se nám zdají sny a REM slouží především k duševní a psychické rekonvalescenci, relaxaci a obnovování duševních funkcí a sil. **NREM spánková fáze (non-rapid eye movement)** je fáze spánku, kdy k těmto pohybům očí nedochází. Tato fáze se dále dělí na další stádia podle hloubky spánku a slouží převážně k relaxaci a uvolnění těla a svalstva. Tyto dvě spánkové fáze se v průběhu spánku cyklicky střídají.

Zdravá spánková hygiena

V tempu dnešní doby se spánek podceňuje, stává se nám, že si dopřejeme méně spánku, abychom stíhali jiné povinnosti a někdy třeba i volnočasové aktivity. **Zdravý spánek** je však velice důležitý a ničím jiným nenahraditelný pro náš organismus a pro jeho celkovou regeneraci a plné zdraví. Ve spánku obnovujeme náš **nervový systém a psychiku**.

Existuje několik hlavních zásad spánkové hygieny. Jejich dodržováním předejdete obtížím, které by Vás mohly čekat v případě nedostatečného pasivního odpočinku.

- Naučte se **vstávat a usínat každý den v přibližně stejném čase**. Rozkolísaný biorytmus způsobuje obtíže. Pokud Váš životní rytmus nedovoluje každodenní vstávání a usínání ve stejný čas, pak se pokuste dodržovat alespoň další doporučení.
- Pokud máte zaměstnání, ve kterém převažuje psychické soustředění a tedy i duševní únava a vyčerpání, pak se dostatečně **cvičte a pohybujte se**. Dopřejete tím svému tělu i fyzickou únavu a tak se Vám bude lépe usínat. Navíc pohybem odbouráte stresy prožité během pracovního dne a ty Vás pak před spaním nebudou zatěžovat. Necvičte však nikdy přímo před spaním. Vhodné je zařadit například procházku během dne. Dopřejte si aspoň krátký pobyt na čerstvém vzduchu a Váš následný spánek a celkový odpočinek organismu tak bude kvalitnější.
- Před spaním místnost, ve které uléháte ke spánku, **dobře vyvětrejte**, aby v ní byl dostatek čerstvého vzduchu. Lépe se člověku také spí v místnosti, kde je o pár stupňů chladněji.
- V pokoji, kde spíte, by měla být **tma**. Na oknech v ložnici byste měly mít nejlépe závěsy, které nepropouští světlo a které na noc zatáhnete. Ve tmě se totiž vylučuje hormon melatonin, díky kterému lépe usínáme. Melatonin je důležitým spánkovým regulátorem. Zdravé tělo si jej produkuje samo a to v mozku, v místě zvaném šišinka. Jeho hladina vzrůstá obvykle na večer, kdy jsme navyklí usínat. Jeho nedostatečná tvorba pak může vést a obvykle také vede ke spánkovým poruchám.
- Postel mějte vyhrazenou **pouze k odpočinku**. Nikdy v ní nejezte, nepracujte ani nesledujte televizi.
- Před spaním raději vynechejte **alkohol, kávu, cigarety a těžká jídla**.

Kvalitní spánek je důležitý pro naše zdraví

Během spánku se obnovují buňky a celý náš organismus se regeneruje. Informace, které jsme za celý den vstřebaly, se třídí a zapisují se do naší paměti. To má také velký význam pro učení se. **Kvalitní spánek** není možné ničím jiným nahradit. Kdo dodržuje pravidelný spánkový rytmus, ten je vyrovnanější, vnímavější a také výkonnější. S tím, zda spíme pravidelně a kvalitně, souvisí následně i stav naší imunity.



Spánková deprivace

Spánková deprivace je pojem označující **nedostatek spánku**. Tento stav si člověk může zapříčinit sám, ale je to i způsob mučení, kdy je člověku odpírán spánek, aby byl přinucen ke spolupráci. Sami si spánkovou deprivaci můžeme způsobovat tím, že například dlouho do noci pracujeme, čteme, díváme se na televizi namísto spánku samotného.

Pokud nám dlouhodobě chybí možnost pořádně se prospat, hrozí naší psychice i organismu potíže. Bez dostatečného spánku upadáme do letargie, dostávají se problémy se soustředěním a pozorností. Objevují se depresivní stavy, někdy dokonce halucinace a paranoia. Mezi fyzické projevy

nedostatečného odpočinku a spánku patří třes rukou, poruchy vyjadřování, ztrácení smyslu pro orientaci. Po sedmnácti hodinách bez spánku se lidské tělo začne chovat obdobně, jako když má půl promile alkoholu v krvi. Průměrný zdravý člověk dokáže vydržet bez spánku po dobu osmi až deseti dnů, dostavuje se však silná únava a vyčerpání organismu.

Potíže s usínáním

Známe to všichni, večer po náročném dni uleháme do postele a ne a ne usnout. Tělo je unavené, ale z nějakého důvodu spánek nepřichází. Když se tato situace opakuje častěji, bývá to stav velmi nepříjemný. Co ale s tím? To, že nemůžeme v klidu usnout, může mít celou řadu příčin. Obvykle jimi bývá stres po celodenním shonu ve škole nebo v práci. Rovněž to mohou být úzkosti a obavy ze dne nadcházejícího. První pomocí a radou v takovémto případě je, zkusit trochu polevit a udělat si čas i na činnosti, které Vám dělají radost a přinášejí úlevu. **Odpolední siesta** a třeba i krátké prospání se Vám v náročném dni mohou pomoci, avšak trpíte-li dlouhodoběji potížemi s usínáním, pak tuto odpolední chvíli raději vynechejte. Noční spánek je pro tělo přirozenější.

Jak může užívání prášků na spaní ovlivnit naši psychiku

Dle posledních výzkumů trpí poruchami spánku až padesát procent dospělé populace. Téměř dvacet procent z nich řeší tyto obtíže farmakologickou léčbou. Měli bychom vědět, že **užívání většiny farmak na spaní způsobuje závislost**. Zbavit se jí nebývá snadné.

Hypnotika

Nezřídka se stává, že lidé hypnotika nadužívají. Jedná se o nejstarší generaci prášků na spaní. Prvotní dávky hypnotik totiž přestanou stačit a tak osoba, trpící spánkovými obtížemi jejich počet časem navyšuje. Po vysazení těchto prášků na spaní se však dostavuje nespavost, která je ještě horší, než ta předchozí. V případě pokročilejší závislosti na hypnotikech se dostavují úzkosti, napětí, potíže s tlakem a bušení srdce.

Benzodiazepiny

Urychlují a usnadňují usínání, snižují počet nočních probuzení a prodlužují dobu spánku. Po [jejich užití](#) se však člověk může cítit utlumený i během dne.

Z-generace léků na spaní

Jedná se o skupinu léků, které mají nižší výskyt vedlejších nežádoucích účinků.


Preparáty na bázi melatoninu

Preparáty s obsahem látek analogických tomuto spánkovému hormonu představuje pro lidi trpící některou z poruch spánku velkou nadějí. Melatonin většinou tlumivý efekt nemívá a rovněž nevyvolává pocity polobdění i v průběhu dne. Na rozdíl od výše zmíněných, starších léků na spaní nezpůsobuje závislost, a jakožto látka tělu vlastní, je velmi dobře snášen.

Bylinky pro lepší spánek

Bylinkové čaje a přípravky nemusí účinkovat okamžitě, proto je dobré užívat je několik dní po sobě. Vhodný je heřmánkový čaj, tablety a kapsle s obsahem kozlíku lékařského, levandulová aromaterapie.

Kozlík lékařský

Jednou z bylinek, jejíž výtažek se na obtíže se spánkem užívá poměrně často, je **kozlík lékařský**.  Tato rostlina se k řešení obtíží se spánkem užívá v lidovém léčitelství už odedávna. Kozlík lékařský, latinsky Valeriana officinalis, zvaný též valerián, je víceletá rostlina která dorůstá až do výšky jednoho a půl metru. Její květy jsou bílé až bleděružové barvy. Tato rostlina roste na území Evropy. Kozlík lékařský má uklidňující a uvolňující účinky, zmírňuje svalové napětí a podráždění a celkově uklidňuje nervový systém organismu. Působí nejen proti nespavosti, ale i přepracovanosti či migréně a navozuje příjemnou rovnováhu. Je třeba však brát v úvahu to, že jeho uklidňující účinky mohou vést ke zpomalení Vašich reakcí.

Meduňka lékařská

Tato rostlina má zklidňující účinky a proto je často součástí přípravků pomáhajících proti stresu, nervozitě a poruchám spánku. Užívá se ve formě čajů, éterických olejů či tablet. Je vhodná i ke zmírnění napětí a stresu.

Třezalka tečkovaná

Čaj z Třezalky tečkované je doporučován zejména při nespavosti a problémech s usínáním. Vhodné je její užívání též stavech úzkosti a při nadměrném stresu.

Chmel otáčivý

Je nejen základní surovinou k výrobě piva, ale také ho můžeme použít k přípravě čaje, který má mnoho příznivých léčivých účinků pro naše zdraví. **Chmel** se užíval k řešení spánkových obtíží již od pradávna, plnili se jím např. polštáře s cílem vyvolat spánek. Doporučoval se také jako mírné sedativum. Uvolňuje napětí, zmírňuje nervovou podrážděnost a navíc také dobře podporuje trávení.

Shrnutí - tipy pro Váš dobrý a kvalitní spánek

1. Dodržujte pravidelný rytmus a režim usínání a vstávání
2. Před spaním relaxujte
3. Vytvořte si příjemné prostředí pro spánek, tak aby bylo dostatečně klidné, temné, chladné a s dostatkem čerstvého vzduchu
4. Spěte na pohodlné matraci a dopřejte si kvalitní a čisté lůžkoviny
5. Nedělejte si z ložnice a postele pracovnu ani jídelnu
6. Spěte dostatečně dlouho
7. Nedívejte se těsně před spaním na televizi
8. Vyvarujte se alkoholu, kouření a těžkým a kořeněným jídlům před spaním

Máte-li potíže se spánkem a usínáním navštivte náš portál, kde doporučujeme [relaxační koupel s vůní levandule](#). Osvěžující koupel s vůní levandule je vhodná zejména při nespavosti - má zklidňující, uvolňující účinek, zmírňuje bolesti hlavy i dýchací potíže, otevírá a čistí všechny čásky. Kromě koupelových solí s vůní levandule máme v nabídce i další produkty s vůní levandule - mýdla, svíčky.
