

JAK POSLAT NESPAVOST NA VEDLEJŠÍ KOLEJ?

PhDr. Jaromír Pohan
Červenec 2019





NEPOČÍTEJTE OVEČKY, PŘI PORUCHÁCH SPÁNKU HLEDEJTE ŘEŠENÍ

Spánek - věčný přítel člověka, který pomáhá tělu odpočinout si a nabrat nové síly. V průměru osm hodin spánku nás nabije energií, pozitivním pohledem na svět a zvýší naše fyzické a duševní výkony. Jenže co když spánek nepřichází, není dostatečně kvalitní a dlouhý? Co pak?

Podívejme se na délku spánku. Jak má být vlastně dlouhý? Neberme v potaz živočišnou říši jako takovou. Tady se délka spánku výrazně liší. I délka spánku u člověka je ale individuální. Leč rozdíly nejsou tak markantní. Obecně se pro dospělé osoby uvádí 7 až 8 hodin. Někteří lidé mají nicméně potřebu spánku odlišnou, a ta pak kolísá od 4 až po 12 hodin spánku za den.

„Z biologického pohledu je základem kvalitního spánku dobrá funkce a souhra mozku, dýchacího systému včetně dýchacích cest a srdce,“ říká o základech dobrého spánku MUDr. Vilém Novák, vedoucí Centra pro poruchy spánku a bdění FN v Ostravě.

Jenže, co když prostě spánek nepřichází, je přerušovaný, ráno jsme jako zlámaní...? Nic mimořádného. Poruchou spánku trpí stále větší procento lidí, což se promítá nejen na jejich zdraví, ale i v jejich soukromém, pracovním a společenském životě. Nespavost a deprese pak bývají častou příčinou pracovní neschopnosti. Život se kvůli tomu může dokonce zkrátit až o 10 let.





JAKÉ JSOU PŘÍČINY NESPAVOSTI?



Příčiny nespavosti mají různý charakter a lze je rozdělit na vnější a vnitřní. Vnitřní příčinou může být psychická, neurologická nebo jiná choroba, stres, bolest, svědění, dušnost, nebo samozřejmě také věk.

K vnějším příčinám pak patří nevhodný životní styl, například nedostatek fyzické aktivity během dne, opakované zdímnutí si přes den, případně vliv okolního prostředí. Neboť nadměrný hluk, horko nebo světlo usínání a spánek ruší.

Kromě vnějších a vnitřních příčin může být nespavost způsobena i nesouladem našich biologických rytmtů s rytmy spánku. Nejčastěji se tak s nespavostí setkáváme při posunu časových pásem při interkontinentálních letech, nebo u pracujících zaměstnaných ve směnném provozu.

A JAKÉ JSOU NÁSLEDKY NEDOSTATKU SPÁNKU?

Následky nespavosti bývají různé. Na krátkodobé úrovni může jít o vyčerpání, podrážděnost, špatnou sebekontrolu a neschopnost soustředění. To vše může vést v práci či při řízení automobilu k nehodám a úrazům. U dlouhodobé nespavosti může dojít až k úzkostným poruchám, které vedou k závažným psychickým onemocněním. Chronická nespavost je rizikovým předpokladem pro rozvoj nejrůznějších závislostí. Osoby trpící dlouhodobou nespavostí jsou náchylnější k alkoholismu, nadměrné konzumaci stimulačních látek (například káva) a ke zneužívání léků.

V důsledku dlouhodobé nespavosti se častěji objevují obavy o vlastní spánek (tedy zda se dnes dobře vyspím) a dochází k vytváření špatných návyků spánkové hygieny. Ty mohou přejít až v dlouhotrvající úzkost, která je již vážným psychiatrickým problémem.

Nespavost nebyla donedávna považována za vážný problém a zájem lékařů o ni byl podružný. V současné době je tomu naštěstí jinak. Je to zapříčiněno stále se zvyšujícím počtem nespavců. Podle oficiálních zpráv nespavostí trpí 10 až 15 procent obyvatel. Skutečný počet je ale mnohonásobně vyšší.



NESPAVOST - INSOMNIE

Nespavost výrazně snižuje kvalitu života a může být spouštěčem psychických poruch. Je to subjektivní pocit nekvalitního a neosvěžujícího spánku, jehož důsledkem je denní únava až ospalost, poruchy koncentrace a paměti. Spojena je přitom i se zvýšenou úrazovostí. Nejčastějšími psychickými projevy jsou zvýšená podrážděnost, změny nálady a snížená motivace, přítomny mohou být i bolesti hlavy či žaludku. Insomnie se může objevit v jakémkoliv věku, nemocnost však s věkem stoupá. U žen se pak její výskyt zvyšuje v období klimakteria.

Pojem insomnie zahrnuje obtížné usínání, přerušovaný noční spánek i předčasné ranní probuzení. Příčinou obtížného usínání bývají nejčastěji poruchy v emotivní sféře - psychické vypětí, úzkost, strach, obavy ze ztráty zaměstnání, nemoci, konflikty v práci či v rodině. Častou příčinou insomnie je také nevhodná hygiena spánku - tedy spánek přes den, stres, pití kávy, alkoholu, konzumace těžkého jídla a nevhodné prostředí pro spánek.

Potíže s usínáním mohou být způsobeny i jinou primární poruchou spánku - například syndromem neklidných nohou.

Přerušovaný spánek je nejčastějším průvodním jevem prostého stárnutí. Spánek seniorů je charakterizován úbytkem hlubších stadií spánku, převládají pouze jeho povrchní stadia a dochází k častějším probouzecím reakcím. V 6–7 dekadě věku může být fyziologicky až 10 % noci vyplněno bdělostí.

NESPAVOST DĚLÍME NA:

- Krátkodobou - její trvání nepřesahuje 4 týdny a je způsobena životní změnou nebo stresovou situací, popřípadě vyšším vypětím fyzických a psychických sil. Většinou odeznívá sama. Může se však opakovat a být tak základem ke vzniku dlouhodobé nespavosti.
- Dlouhodobou - o dlouhodobou nespavost jde tehdy, když je doba jejího trvání delší než 4 týdny. Představuje závažný problém hlavně z hlediska možnosti psychických poruch a je třeba, aby byla léčena.

Každý, kdo má problémy se spánkem, by si měl vypořádat, která část spánku je u něj nejvíc ohrožena. Může se při tom orientovat nejčastějšími příznaky nespavosti: Je to obtížné usínání, které trvá déle než 30 minut po ulehnutí? Nebo jde o časté probouzení, neschopnost udržet spánek a o dlouhé pauzy mezi opětovným usnutím? Či jde o časně probouzení, kdy se probouzí dříve? Anebo trápí spánek, který je neosvěžující, nekvalitní a díky tomu se během dne projevuje únava, poruchy soustředění a paměti, podrážděnost, náladovost, denní spavost, úbytek energie, snížená motivace a průbojnost, psychické napětí, bolest hlavy, a zejména strach z dalšího „nevyspání se“?





DESATERO DOBRÉHO SPÁNKU

Noční problém je úzce spjatý především se stresem. O tom dnes již není pochyb. Jak ale zlepšit kvalitu spánku a ráno se probudit vyspalí, svěží a plní energie? „Není to až tak složité,“ říká MUDr. Vilém Novák. „V podstatě platí zásady spánkové hygieny, tedy jaké si spánkové desatero:

- 1** Nepijte kávu či zelený čaj před spaním
- 2** Vynechejte před spaním těžká jídla
- 3** Neřešte večer důležité věci
- 4** Lehká procházka je velmi vhodná, na namáhavé cvičení, které tělo nabudí před spaním, ale zapomeňte
- 5** Nepijte večer alkohol
- 6** Nekuřte před spaním

- 7** Postel slouží pouze ke spánku a sexu – zato naprosto nevhodné je sledování televize z postele
- 8** Uléhejte a vstávejte pravidelně - ideálně +/- 15 minut
- 9** Omezte dobu pobytu v posteli na nezbytně nutnou dobu - dlouhé převalování je opravdu mimo mísu
- 10** Zajistěte si na noc ticho, tmu a teplotu 18–20 stupňů

„Pokud nepomůže dodržování zásad spánkové hygieny a trvá významné narušení spánku, je dobré se obrátit na lékaře,“ doporučuje doktor Vilém Novák řešení. „Doporučuji některé z center spánkové medicíny. Jejich seznam lze jednoduše najít na sleep-society.cz.“

Ale zpět ke spánku samotnému. Je třeba si uvědomit, že spánek patří mezi základní a přirozené fyziologické potřeby a jeho kvalita rozhoduje i o kvalitě celého lidského života. Jde o útlum fyzického i duševního napětí, za nepřítomnosti plného vědomí. Jeho délka a kvalita je naprosto nezbytnou součástí regenerace organismu, ovlivňující jeho správnou funkci. Za optimální spánek můžeme považovat takový, který přináší dostatek odpočinku a obnovy fyzických i psychických sil. Pokud se člověk probouzí svěží a plný energie do dalšího dne, může si s klidným svědomím říct, že se dobře vyspal.

CO JE VLASTNĚ SPÁNEK, JAK A ČÍM JE OVLIVŇOVÁN?

Takže, čas spánku je řízen střídáním dne a noci – tedy takzvanými cirkadiánními hodinami - kdy den lze považovat za aktivní a noc za pasivní část pravidelného cyklu. Tyto biologické hodiny jsou řízeny hypothalamem. Je to malá část mozku nad hypofýzou, která je ovlivňována vnímáním světla a tmy a hladinou adenosinu a melatoninu. První z nich je látkou, která vzniká spotřebováním energie a přirozeně se zvyšuje během dne. Melatonin je závislý na střídání světla a tmy a podílí se na regulaci celoročního rytmu. Za působení světla se snižuje, ve tmě naopak vzrůstá.

CYKLUS SPÁNKU A BDĚNÍ PROBÍHÁ VE 3 FUNKČNÍCH FÁZÍCH

Bdění je vlastně přípravnou fází usínání. Organismus se uvolňuje a se zavřenými víčky očekává spánek. Je to důležitá fáze, která může ovlivnit kvalitu spánku. Během spánku většinou nastává několik fází bdění, kdy se na okamžik člověk probouzí a opět usíná. V této fázi je přítomno vědomí. Tou druhou fází je pak **NREM spánek**. Ten je charakteristický vyšším svalovým napětím, oči jsou v klidu, snění zřídka a slabé. Přitom se NREM spánek dělí na 4 podfáze: počátek usínání s pomalými pohyby očí, částečným vědomím a záškuby končetin (podfáze lehkého spánku), snížení svalového napětí a ztráta vědomí (pokračování lehkého spánku), úvod do hlubokého spánku (tzv. SWS) a hluboký spánek. V podfázi hlubokého spánku dochází k upevnování paměti na data a události. Pak je tu takzvaný **REM spánek**, což je anglická zkratka, která v překladu znamená rychlé pohyby očí. Je to pojmenováno podle charakteristického mihotavého pohybu očí během této fáze. Kromě toho se vyznačuje sníženým svalovým napětím, špatnou termoregulací, nepravidelnou srdeční činností a dýcháním. REM fáze trvá zhruba okolo hodiny a opakuje se během spánku 3 až 4 krát. Připomíná paradoxně probouzení, neboť v této fázi se zdá většina snů. Má význam pro utváření procedurální paměti, prostorové paměti a konečně pro pročištění paměti.



JAK POSLAT NESPAVOST NA VEDLEJŠÍ KOLEJ

MIMO KLASICKÉ LÉČBY JE DOBRÉ VYZKOUŠET I RŮZNÉ PODPŮRNÉ PROSTŘEDKY, NAPŘÍKLAD DOPLŇKY STRAVY, BYLINNÉ ČAJE, A V NEPOSLEDNÍ ŘADĚ I TAKZVANÉ BABSKE RÁDY:

- Uložte se ke spánku mezi 21. - 22. hodinou, to bývá spánek nejzdravější.
- Vytvěřte místnost, ve které spíte, dbejte na čistotu a střední vlhkost.
- Zkuste, zda nejste citliví na magnetické silové pole, hlava by měla směřovat k severu a nohy k jihu..
- Ke spánku se ukládejte čistí a uvolnění. Koupel s přidavkem určitých olejů či bylin může být uklidňující.
- Prádlo, ve kterém spíte, by mělo být pohodlné, bavlněné nebo hedvábné, určené pouze pro spánek. Je vhodné ho často prát, větrat a vystavovat slunci.
- Oblečte si na noc mimo jiné i teplé froté ponožky s uvolněným okrajem (gumičkou).
- Zařadte před ulehnutí na lůžko rituál k lepšímu navození spánku - počítání oveček, říkání abecedy, chvilkovou četbu knihy....
- Dejte si před spaním hrnek ohřátého mléka oslazeného medem. Nebo kakao.
- Ležíte-li v posteli a snažíte-li se usnout déle než 30 minut, vstaňte a běžte třeba zehlit nebo dělat něco, co vás jinak nebaví. Po nějakém čase se dostaví ospalost.





DARY PŘÍRODY

Pokud sáhneme po darech přírody, jaké jsou v případě problémů se spánkem ty nevhodnější? „Doporučila bych použít z u nás pěstovaných léčivých rostlin například meduňku lékařskou, kozlík lékařský nebo chmel otáčivý,“ představuje přírodní pomocníky PharmDr. Jana Karlíčková, Ph.D. „Byliny můžeme použít jednotlivě nebo v kombinaci, často se k nim přidává i květ heřmánku lékařského, nať máty peprné či květ levandule lékařské. Záleží také na tom, jaká je příčina nespavosti. Pokud je zapříčiněna celkovým neklidem a podrážděností, lze použít cizokrajnou rostlinu mučenku pletní a sluncovku kalifornskou. Doporučila bych přípravky z těchto rostlin užít půl hodiny před spaním.“

A čemu se tedy před spaním raději velkým obloukem vyhnout? „Pokud máme problémy se spánkem, je potřeba mít se na pozoru před rostlinami či nápoji obsahujícími kofein. Ten má silné stimulační účinky, a tedy před spaním zcela nevhodný. Pozor například na zelený a černý čaj, kávu, kolové nápoje či na jihoamerické maté – tedy listy z cesmíny paraguayské - nebo guaranu, což jsou semena získaná z paulínie nápojné. Před spaním také pozor na adaptogeny, tedy na rostlinné látky zvyšující odolnost organismu při stresu a únavě. Jde například o přípravky ze ženšenu pravého, eleuterokoku ostnitého nebo schizandry čínské,“ varuje Jana Karlíčková. „Pak je vhodné se vyhnout luštěninám, které nadýmají a také kvěťáků ze stejných důvodů. Dále i ostrým jídlům, které více zatěžují trávicí trakt. Celer je močopudný, samozřejmě i káva s obsahem kofeinu včetně dezertů z ní připravených. Neměli bychom před spaním konzumovat také větší množství hořké čokolády - která obsahuje kofein - a hlavně alkoholu, který způsobuje dehydrataci organismu.“

