

## Zdraví a spánek

---



### Co to vlastně je spánek?

**Naše tělo není stavěné na nepřetržitou fyzickou a psychickou zátěž, potřebuje odpočívat.** Netýká se to jen lidí, evoluce vybavila spánkem v různé délce a rozličném způsobu všechny živočichy. Spánek je aktivita, která reguluje náš metabolismus, hormonální i imunitní systém. Když usínáme, zpomalují se všechny činnosti našeho těla, prohlubuje se dýchání a uvolňují se svaly. Ale rozhodně to není lenošení.

**V noci procházíme při nerušeném spánku několika spánkovými stadii, která se od sebe liší hloubkou.** Čím hlubší je stadium spánku, tím vydatnější jsou odpočinek a regenerace těla.

**Během spánku se v našem těle tvoří tzv. spánkový hormon melatonin.** Řídí biologické a zejména u žen i hormonální funkce organismu, působí jako významný antioxidant a chrání tělo vůči stresu. Produkce melatoninu je nejvyšší kolem půlnoci a přetrvává až do svítání. **Problém je v tom, že k jeho produkci nestačí jen spát, ale je potřeba spát za tmy.** To bývá v dnešní době problém.

### Sny má každý

Ten, kdo tvrdí, že se mu nic zdá, sny prostě zaspí. **Tvoří je mozek ve fázi REM. Tehdy mozek usilovně pracuje a třídí zkušenosti** z minulé, někdy i hodně vzdálené doby. Pak se nám zdá o lidech, kteří už dávno nejsou mezi námi nebo se kterými nejsme v kontaktu, prostředích, která jsme už před mnoha lety opustili.

Někdy ve snech vidíme pro nás i zcela neznámá místa a osoby, ale kdoví, třeba jsme je jen letmo zahlédli ve

filmů nebo televizi a mozek si je uložil. Dokonce i ošklivé sny mají podle vědců svůj důvod. Jsou jakýmsi nácvikem jak zvládat strach v reálném životě, jak lépe reagovat na situace, které v nás budí úzkost, i když jsme vzhůru. Když ve snu létáme, má to údajně dvojí možný význam. Buď chceme určitě situaci utéct, nebo se jedná o opojné vyjádření svobody a skutečnosti, že se nám daří.

Řada lidí má na nočním stolku snář a radí se s ním. Ale pozor, stává se, že jednotlivé knihy, rozebírající sny, nabízejí zcela nebo částečně odlišný výklad. Proto bychom je neměli přeceňovat a v případě, že se nám nějaký zvlášť tísnivý sen vrací, raději navštívit skutečného odborníka. Jinak bychom si do duše nasadili obavy.

## Jak dlouho spát?

**Naši předci se řídili koloběhem ročních období. V zimě, kdy je dlouho tma, spali déle.** Celosvětové průzkumy poukazují na to, že se v současnosti lidstvu spánek trvale zkracuje. Je tomu tak proto, že stále větší část dne prožíváme za umělého osvětlení.

Každý to máme s potřebou spánku jinak, ale ideální je 6 - 8 hodin denně. Pokud spíme méně, odráží se to na výkonu v práci, na našem zdraví a dlouhodobě i imunitě našeho organismu.

Celou řadu lidí trápí nespavost, která se dnes dokonce zařazuje mezi civilizační nemoci. Trpí jí především lidé vystavení dlouhodobému stresu. **Nedostatek spánku oslabuje organismus, lidé jsou nervózní, podráždění a unavení, mají poruchy koncentrace a vyšší riziko různých zdravotních potíží.** Proto je důležité s nespavostí bojovat a co nejdříve odstranit její příčiny. Ideálně ještě dříve, než se stane součástí našeho života.

**Dáváte si poobědového šlofíčka? Dobře děláte.** Však je řada národů, které po obědě zalehnou. Spánek během dne by však měl být opravdu krátký - ideální je známých dát si dvacet. Po této době totiž dochází k přechodu do hlubšího spánku a trvá déle, než se člověk probere. Denní spánek delší než 30 minut může zhoršovat některé zdravotní problémy, například vysoký krevní tlak, a vést ke špatnému usínání večer.

## 10 pravidel pro dobrý spánek:

- 4 - 6 hodin před usnutím nepijte kávu, černý či zelený čaj.
- **Večeři zařadte nejpozději tři hodiny před ulehnutím**, vynechte těžká jídla.
- Večerní cvičení může spánek narušit, ale procházka po večeři ho zlepšuje.
- Po večeři neřešte důležitá témata, která vás mohou rozrušit, nepracujte.
- Myslete při usínání na hezké chvíle, které jste zažili.
- **Nepijte večer alkohol**, abyste lépe usnuli - alkohol kvalitu spánku zhoršuje.
- Nekuřte, zvláště ne před usnutím a v době nočního probuzení.
- **Odstraňte z ložnice televizi, v posteli nejezte, nečtěte si.**
- V místnosti na spaní minimalizujte hluk a světlo, a pokud možno, **zajistěte teplotu 18 -20 °C.**
- **Uléhejte a vstávejte každý den (i o víkendu) přibližně ve stejnou dobu.**

Samozřejmě těmito radami se mohou těžko řídit lidé, kteří pracují i na noční směny.