

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.