

PAVLA KOUČKÁ

**N**emohu spát. Vyspat se tak v kuse víc než dvě hodiny! Večer nemohu usnout, a ráno zase vstát. Na nespavost či jiné potíže se spánkem si stěžuje řada mých klientů. Lékařská praxe ukazuje, že minimálně jednu epizodu výrazné nespavosti, která již splňuje kritéria diagnózy, zažije okolo čtvrtiny Čechů.

Chronické nevyspání je přitom poměrně vážná věc. Americká akademie spánkové medicíny a Americká společnost pro výzkum spánku vydaly před dvěma lety společné prohlášení, které říká, že dlouhodobé zkrácení spánku pod sedm hodin zvyšuje riziko kardiovaskulárních onemocnění, diabetu, poruch nálady, chybných úkonů včetně úrazovosti a celkově kratšího dožití.

#### Jak to měli naši předkové

Proč, navzdory své touze a všem snahám tak špatně spíme? A jde o novodobý fenomén, nebo lidé trpěli nespavostí vždy? Již mnohokrát jsem slyšela či četla, že naši předkové spali ještě před sto lety o hodinu či dvě déle než my v dnešní uspěchané době. Je to ale opravdu tak? Nepodařilo se mi najít žádný relevantní pramen, který by to dokazoval.

Ředitel Centra pro výzkum spánku při Kalifornské univerzitě v Los Angeles Jerry Siegel považuje delší spánek předků za mýtus. „Mnozí lidé už tohle z médií slyšeli tolikrát, že tomu prostě

Pokud nemůžete bez tabletu, notebooku či telefonu ani před spaním existovat, nainstalujte si alespoň stmívací program. Přeladi váš monitor do žluta.

”

věří,“ řekl letos v únoru stanici BBC. Aby ověřil tento svůj úsudek, vydal se Siegel do Tanzanie, Namibie a Bolívie mezi kmeny, které žijí lovecko-sběračským způsobem života, podobně jako kdysi naši předkové. Zjistil, že všechny tři zkoumané skupiny spí zhruba stejně dlouho: v průměru 6,5 hodiny denně, tedy méně než my...

Domorodí obyvatelé, jež Siegel zkoumal, sice nevysedávají dlouho do noci do počítačů, spí ovšem méně, protože jejich lože a chýše nejsou tak komfortní jako naše postele a ložnice. A podobně to pravděpodobně měli naši předkové: v chladném období se budili zima, v teplém je obtěžoval hmyz a do toho se občas báli o své životy.

#### Svěží uprostřed noci

A jak vypadal spánek přímo našich babiček a prabáb? U nás, v mírném podnebném pásmu se velmi pravděpodobně lišil

# 1. Spěte sladce. Stačí vypnout včas tablet

Lze se v naší uspěchané, hlučné a přesvědčené době vůbec dobře vyspat?



v zimě a v létě. Historik Roger Ekirch v knize *At Day's Close: Night in Times Past* formuluje teorii dvou spánků: místo dnes obvyklých sedmi či osmi hodin v kuse podle něj lidé spali ve dvou kratších periodách. Ekirch dospěl ke svému přesvědčení na základě šestnácti let, během nichž zkoumal různé historické prameny: slavná literární díla i různé nepublikované deníky, v nichž se lidé běžně zmiňují o prvním spánku a druhém spánku. V praxi to vypadalo tak, že když se lidé vrátili z pole či dílny, obvykle se soumrakem, najedli se a šli si lehnout. Po třech až čtyřech hodinách se probudili a byli zhruba tři hodiny vzhůru: povídali si, milovali se, modlili. A pak znovu usnuli. S postupným rozšiřováním umělého osvětlení si však začali svítit. Večery se staly časem společenských aktivit a dva spánky se spojily v jeden.

Přirozenost dvou spánků či obecněji přerušovaného nočního spánku dokládají i experimenty, jako například ten, který uskutečnil Thomas Wehr počátkem 90. let. Dobrovolníci ve Wehrově pokusu trávili každý den po celý měsíc vždy čtrnáct hodin ve tmě. Na konci této doby připomínal jejich spánek model nastíněný Ekirchem: po zhruba čtyřech hodinách se probudili, byli hodinu dvě vzhůru, načez usnuli a spali další přibližně čtyři hodiny. Když si o těchto věcech povídáme s klienty, kteří se v noci budí a jsou nervózní z toho, že zase nespí, obvykle se zklidní: „Takže to nemusí být patologie, když se uprostřed noci zničeho nic vzbudíte a nemůžete třeba hodinu usnout? No hurá!“ Nespavost má totiž jednu nepříjemnou vlastnost – jakmile v nás začne vzbuzovat negativní emoce (strach či hněv), prohlubuje se. A tak se hodí vše, co člověka zklidní, odvede myšlenky od obav.

#### Pro zdravé spaní

Dobrému spánku pomáhají večerní rituály, pravidelný režim, lehká večere a přiměřená fyzická aktivita během dne. Vhodná je tichá, dobře větraná a spíše chladnější místnost. Máte-li okna do osvětlené ulice, pořiďte si závěsy či žaluzie. Vyvarujte se též kofeinových nápojů v druhé polovině dne.

Osoby, které mají problém s usínáním, se mohou naučit různé relaxační či imaginativní techniky. Pokud se vám nepodaří v průběhu půl hodiny od ulehnutí usnout, lze doporučit nějakou nezáživnou, nudnou činnost: třeba knihu či učebnici, kterou potřebujete prostudovat, a vůbec se vám do ní nechce. Buď vás usní, nebo aspoň pokročíte. Sviňte si při tom jen malou lampičkou laděnou do žluté barvy – světločivné buňky, jež vedou signál o denní době z naší sítnice do příslušného centra v mozku, jsou totiž citlivé na bílé denní světlo, nejvíce na jeho modrou složku. Žluté světlo tedy usnutí nebrání, modré či bílé ano.

S tím souvisí i určitá zdrženlivost ve večerním vysedávání před obrazovkami: ty totiž standardně imitují právě studené bílé světlo. Pokud nemůžete bez tabletu, notebooku či telefonu ani před spaním existovat, nainstalujte si alespoň stmívací program, který navečer přeladí váš monitor do žluta.

ILUSTRACE RICHARD CORTÉS

Autorka je psychologka a publicistka



PSYCHOLOGIE  
PRO KAŽDÉHO

#### OMYLY A MÝTY

#### Člověk si má pospat, když je unavený

Šlofíček přes den je prospěšný: může být. Jsou lidé, kterým „dát si dvacet“ po obědě účinně pomáhá k dobrému pocitu v druhé polovině dne. Avšak nočním nespavcům odborníci spání přes den rozhodně nedoporučují.

#### Alkohol spánku pomáhá

Po požití alkoholického nápoje rychleji usneme. Celkově ovšem kvalitu spánku zhoršuje, zejména tím, že narušuje REM fázi spánku. Záleží ovšem na množství: malá sklenka piva či vína neublíží. Po pěti pivech se však probudíte unavení, ve špatné náladě a váš den nebude stát za moc.

#### Potřebujeme spát osm hodin

Osm hodin – alespoň tolik potřebujeme spát, abychom byli zdraví: potřeba spánku je velmi individuální, daná geneticky a měnící se s věkem. Některým dospělým lidem stačí čtyři hodiny, další jsou nevyspali, spí-li méně než devět hodin. Navíc i příliš dlouhé spaní je dle statistik spojeno se zdravotními riziky.

#### Spánek přijde po únavě

Únava spánek podporuje, ovšem přílišná únava spánku naopak brání. Zde spočívá i zdánlivý paradox kávy na spání: tam, kde je velká únava, malé množství kávy ji sníží a pomůže nám usnout.

#### Kdo se v noci budí, trpí nespavostí

Probuzení uprostřed noci ještě neznamená, že člověk trpí nespavostí. Mezi jednotlivými spánkovými cykly se můžeme docela normálně probudit.

pak



Jděte za praktickým lékařem, devadesát procent případů nespavosti pomůže vyřešit, radí Karel Šonka  
FOTO ARCHIV - KAREL ŠONKA

## Hitem mezi léky je melatonin

**N**ebojte, i já jsem někdy užil hypnotikum, přiznává profesor **Karel Šonka**, vedoucí Centra pro poruchy spánku a bdění na Neurologické klinice I. LF UK a VFN.

#### LN Zvyšuje se výskyt poruch spánku v poslední době? Čím je to způsobeno?

Pravděpodobně ano, i když objektivní data nemáme. Jednou z příčin je, že více lidí pracuje ve směnném provozu – ten už dnes není zdaleka jen v továrnách, ale i v různých službách a lidé ho sami vítají, chtějí kumulovat práci, aby pak měli delší volno. Další příčinou je, že toho dnes lidé chtějí stihnout více, než je možné. Zejména mladí jsou okouzleni všemi novými aktivitami, jež dříve nebyly. I televize dříve v jedenáct zhasla a byl klid.

#### LN Jsou bylinky na spaní vždy bezpečné? A co moderní hypnotika?

Bylinné čaje nejsou léky, a tudíž ani nejsou podrobovány testům, nicméně si myslíme, že nejsou nebezpečné. Současné hypnotika jsou již velmi bezpečná, vzhledem k rozvoji závislosti se však nedoporučují pro dlouhodobé užívání.

#### LN A současný hit melatonin?

Melatonin je přirozený hormon a považuje se za bezpečný lék. Existuje dokonce zatím ne dokonale ověřená představa, že podávání melatoninu by mohlo být pro organismus výhodné i jinak – například pro posílení imunity. Někteří vědci, kteří se melatoninem zabývají, mu dokonce natolik věří, že ho sami užívají. Někteří už desítky let.

#### LN Co když člověk nemůže spát kvůli starostem?

My vždycky říkáme, že když je to starostmi, je lepší řešit ty starosti. Spánek je

odrazem naší denní aktivity, takže když s ním má člověk potíže, je vždy dobré zamyslet, co přes den nedělá dobře.

#### LN Kdy by se měl člověk s nespavostí vydat k lékaři?

Člověk, který špatně spí, by se měl nejdříve zamyslet, jak je na tom s narušováním svého spánku: co dělá večer, zda konzumuje kávu nebo alkohol. Pokud tohle zvažil a zkusil své návyky změnit, a přesto to nefungovalo, je namístě kontaktovat praktického lékaře. Devadesát procent nespavosti se dá vyřešit s praktickým lékařem, někdy i bez použití farmak. Zbýlá desetina potřebuje specializovanější péči, kterou by měl poskytovat psychiatr ve spolupráci s psychologem.

#### LN A vaše pracoviště?

Naše pracoviště se zabývá nemocemi, které se projevují během spánku. O tom

už pacient sám referovat nemůže. Tradičně se zabýváme nadměrnou denní spavostí, pak máme pacienty s poruchou dýchání ve spánku a se syndromem neklidných nohou. A teď se nově věnujeme poruše chování v REM spánku. V této fázi spánku se zdají sny. Mohou být divoké, ale zdravý člověk leží klidně, jen oči se pod víčky hýbají. Pacienti s poruchou ale nemají svaly vypnuté, takže ve spánku mluví, vykřikují a pohybují se.

#### LN Užil jste někdy hypnotikum? Dodržujete pravidla spánkové hygieny?

Hypnotikum jsem párkrát v životě užil. Například když jsem měl zlomená žebra, musel jsem ležet ve vynucené poloze a dost to bolelo – tehdy mi takový lék naordinoval ošetřující lékař. A co do spánkové hygieny: léta jsem hodně sloužil v nemocnici, což samo o sobě spánek narušuje. Vzorný tedy nejsem.

pak