



zdravý spánek



DESATERO ZÁSAD

DESATERO PRO ZDRAVÝ SPÁNEK

Spánek je zásadní ingrediencí pro naše celkové zdraví. Všichni to víme, přesto je procento dospělých lidí zažívajících chronické problémy se spánkem obrovské. Neměli bychom na zdravý spánek rezignovat a měli bychom se pokusit ho vylepšit i pokud jsme se třeba už roky nevyspali dobře, natož správně. Podívejme se na to, jaké zásady pro zdravý spánek zformulovala na základě širokých výzkumů věda.

1. **Nepodceňujme délku pravidelného spánku.**

Dospělý člověk by měl spát alespoň 7 hodin denně (doporučení National Sleep Foundation, americké neziskové organizace, která od roku 1990 zkoumá spánek a poskytuje odborné informace o zdravotních problémech týkajících se spánku).



2. Vyhněme se modrému světlu před spaním.

Modré světlo brání tvorbě melatoninu - hormonu, který je produkován epifýzou a vyskytuje se tedy přirozeně v lidském těle. Jeho nejdůležitější úlohou je podpora spánku, proto bývá také označován jako spánkový hormon nebo hormon noci. Kromě toho je silným antioxidantem, snižuje hladinu stresového hormonu v krvi, zvyšuje přirozenou hladinu růstového hormonu, posiluje imunitní systém, reguluje biorytmus a má další důležité funkce pro lidský organismus. S věkem se jeho obsah v krvi snižuje. Do krve se začne vyplavovat asi 1,5 – 2 hodiny poté, co přestane modré světlo působit na lidský organismus (zapadající slunce již nemá vlnové délky obsahující modré světlo), proto bychom se 1,5 – 2 hodiny před spánkem neměli vystavovat modrému světlu. Pokud tedy chcete spát 8 hodin, již 9,5 hodin před hodinou vstávání nesviťte na svůj organismus modrým světlem. Mobily, PC, televize, světla z pouličním lamp s bílým světlem, domácí žárovky s bílým světlem. Pokud potřebujeme rozsvítit během noci (cesta na toaletu, vstávání k dětem,...), měli bychom rozsvěcovat pouze žlutou žárovku.

3. Dbejme na pravidelné usínání.

Pravidelné ukládání ke spánku ve stejný čas a vstávání ve stejnou dobu nám umožňuje vytvořit si spánkový rytmus a zvýšit tak kvalitu spánku. Pokud je to pro vás těžké, nastavte si usínáček spíš než budík.

4. Ukládejme se ke spánku tak, jako se ukládají malé děti.

Malým dětem dopřáváme tlumené světlo před spaním, klidné povídání, čtení pohádky, uklidňující hudbu, ukolébavky. Proč na sebe v tomto směru zapomínáme? Pokud máte problémy se spánkem, zkuste se opečovat jako malé děti před spaním.

5. Dopřejme celému tělu klid.

2 hodiny před spaním neprovozujte dynamický sport, velký úklid či jiné aktivity, které výrazně rozpumpují srdce a zvýší tělesnou teplotu. Spánek začíná, když tělesná teplota naopak klesá o 1 stupeň Celsia.

6. Nepřejídejme se před spaním ani nepijme alkohol či jiné stimulanty.

Žaludek by neměl být plný ani zcela prázdný, proto nejezme bezprostředně před spaním. Alkohol sice spadá mezi sedativa a po jeho požití řada lidí usne, spánek je ovšem nekvalitní, rozkouskovaný a vynechává důležitou REM fázi. Nikotin k ránu narušuje spánek abstinenčními příznaky. Kofein zůstává v těle ještě asi 5 hodin po požití, proto káva či jiné nápoje či potraviny, které ho obsahují, mohou kvalitou spánku velmi zamávat. Proto je lepší si je večer prostě odpustit.

7. Důkladně větrejme své ložnice.

Usínáme, když nám tělesná teplota klesne o 1 stupeň celsia. To je snadnější v místnosti, která není přetopená, ideálních je 18-19 stupňů.

8. Spěme v zatemněné místnosti.

Když svou ložnici opravdu zatemníme (a platí to i na eliminaci např. pouličního osvětlení), podpoříme tvorbu melatoninu a náš spánek bude kvalitnější.

9. Přes den si dopřejme co nejvíce denního světla

Ráno rozsvěcujeme jasná světla a přes den si dopřejme co nejvíce slunečního světla. Tím podporujeme náš cirkadiánní rytmus a večer se nám bude lépe usínat.

10. Své spánkové prostředí udržujeme v harmonii.

V ložnici by nám mělo být dobře. Mělo by se nám tam chtít již před spaním relaxovat a zklidňovat se. Tomu by měly odpovídat barvy kolem nás, míra pořádku, typ a kvalita polštáře, matrace i lůžkovin.

