

PUBERTA: fenomén SPÁNEK



Přibližně 1/3 svého života všichni prospíme. Pro hodně lidí je spánek v životě hodně důležité téma, téma, které si říká o pozornost a téma, které působí často problémy.

Určitě je to TÉMA pro všechny rodiče. Momentem, kdy se nám narodí naše první dítě, tak nám zpravidla končí období klidného spánku. Některým ženám skončí už v těhotenství. Během prvních dvou let přijdeme průměrně o 4 až 6 měsíců spánku. Miminka se pak dělí na ta, která dobře spí a která spí špatně. Co to je dobře a co špatně spát má spousty definic a každý si pod tím představujeme něco jiného. Dětství často dělíme na milníky „už spí sám“, už usíná sama“, „už k nám v noci nechodí“ atd. Ve školním věku našich dětí kolikrát máme pocit, že už máme vyhráno, konečně zase třeba i my začneme „dobře“ spát a spánek u našich dětí nebudeme muset řešit. Jenže pak přijde PUBERTA a život nám právě spánek zase otočí vzhůru nohama.

V pubertě je rozpor mezi biologickými a sociálními hodinami asi nejznatelnější, daleko větší, než v kterékoliv jiné životní etapě. Proč to tak je? Odpověď opět nabízí neurověda. Vědci zjistili, že **mezi 10.-12. rokem věku dítěte začne mozek produkovat melatonin, což je hormon, který je nezbytný pro navození spánku, o dvě hodiny později, než u dospělých.** To není jediný rozdíl. Tento hormon následně zůstává u pubertáků **v oběhu** podstatně **déle**. Proto je večer nemůžete přimět k ulehnutí do postele a ráno jsou často k neprobuzení. To samo o sobě by jako zátěž stačilo, ale ono to má ještě další důsledky. To, že dlouhodobě řada pubertáků právě z tohoto důvodu spí o 2-3 hodiny méně, než by potřebovala, znamená, že **ozdravné procesy, které v mozku při spánku probíhají** a jsou velmi důležité, **nemohou zcela proběhnout.** Zároveň mozek potřebuje dost času na zpracování všech informací, které za den vstřebal - musí rozhodnout, co uloží a co vytrídí a i na to zkrátka potřebuje čas. Navíc, **i když naše děti v pubertě „na sílu“ vstanou cca o dvě hodiny dříve, než by bylo ideální,** nejsou ty cca první dvě hodiny vůbec produktivní. Ve škole to má za následek právě **v této době vysledované nejhorší průměrné výsledky.**



Tato informace není vůbec nová. Vědci s ní pracují dost dlouho na to, aby už byl prostor prosadit žádoucí změny. **Např. v USA řada škol odložila začátek vyučování o hodinu**, nebo aspoň přizpůsobila náplň výuky tak, aby testy a zkoušení neprobíhaly před desátou hodinou. A skutečně to **přineslo zlepšení průměrných výsledků** ve standardizovaných testech. Dokonce proběhly výzkumy sledující výskyt depresí a i četnost těch se u pubertáků touto změnou snížila. Aktuálně probíhá **diskuse** na toto téma v **Německu**: celá jedna spolková země zvažuje posunutí začátku vyučování alespoň o hodinu. Diskuse je ale velmi široká, protože zahrnuje dopravní obslužnost a celou řadu navazujících odvětví, které pubertáky „servisují“.

To, že se jedná o uznaný problém, ale dává naději řadě rodičů, kteří se svými dětmi zažívají v tomto ohledu doslova peklo. Jako vše je velice individuální, každý máme svůj mozek a ten je jedinečný a na stejný vnější podnět nereagují nikdy dva mozky stejně, mírný diskomfort pro jednoho pubertáka může být skutečně extrémní překážka k normálnímu životu pro druhého. **Pokud tedy Vaše dítě opravdu není schopné ráno vstát, a to bez ohledu na to, kdy večer ulehá a na to, jaký režim nastavujete, určité to řešte: nedovolte, aby ve škole získalo nějakou nežádoucí nálepku, aby kvůli tomu ztratilo motivaci se tam i kdekoliv jinde snažit, aby začalo být depresivní, nebo jakkoliv jinak strádalo. Ukažte mu, že pro jeho problém máte pochopení a společně ho řešte.** V dnešní době určitě najdete pochopení, když ne u prvních, tak u druhých nebo třetích dveří.

Tak, jako to platí v případě puberty o jiných oblastech, platí i o spánku, že nemůžeme jako rodiče naše děti spasit, ale můžeme udělat aspoň něco. Předně i zde platí zrcadlení. Režimová opatření pro dobrý spánek je dobré svým dětem ukazovat na sobě, ne o nich pouze mluvit a chovat se přesně opačně. Patří mezi ně známé chození spát pravidelně přibližně ve stejnou dobu a také to, že postel je opravdu jen pro spaní.



Asi hlavním režimovým opatřením, které je zcela v našich rukou, je eliminace nebo aspoň **redukce modrého světla**. Moje kamarádka psycholožka velí, že zlaté pravidlo v tomto směru je 9,5 hodiny před momentem, kdy chceme ráno vstávat, modré světlo eliminovat, pakliže plánujeme osmihodinový spánek. Pro pubertáky, kteří žijí na sociálních sítích, by to mělo znamenat odložit svého digitálního miláčka hodinu a půl před spaním, a věnovat se třeba jen poslechu klidné hudby nebo klidné četbě (rozuměj takové, která **není příliš emoční ani příliš informačně náročná**), aby se mozek mohl zklidňovat. Většina rodičů se mi teď asi vysměje. Ano, chápu, tohle u nás také nefunguje. Ale co naštěstí u nás funguje je přepínání displejů na noční režim. Ten modré světlo neobsahuje. Modré světlo není ale zdaleka jen v displejích telefonů, tabletů a počítačů. Dnes je bohužel skoro všude: můžete ho mít na troubě, na mikrovlnce, na lednici, nebo na nějakém sound systému, k němuž se třeba vážně uchýlíte pro vnitřní zklidnění před spánkem. Doporučuji si přečíst, co na Vás kde vlastně svítí a podle toho si vybírat, čemu se vystavíte, nebo co doporučíte svým dětem.

Řada dostupných led osvětlení dnes umí typ světla volit, a tak ho můžete měnit během dne. Pokud si na to uděláte čas a přizpůsobíte osvětlení dle denní doby, měli byste být brzy odměněni lepším spánkem. Pokud nic z toho dělat nechcete a přesto se chcete negativního dopadu modrého světla zbavit, mohly by Vám pomoci ne růžové, ale **červené brýle**. Dají se dnes koupit na řadě míst a jejich obliba roste, což svědčí pro jejich účinnost.

Co dál můžeme jako rodiče udělat? Respektovat přirozenost našeho dítěte. Snažit se pochopit, jak to ono se spánkem má. Nevnučovat mu nějaká pravidla za každou cenu, spíš mu je ve chvíli, kdy je naladěné na to nás poslouchat, nabízet k vyzkoušení. A jakmile Vy budete respektovat jeho, bude naprosto přirozené navodit systém, že Vaše dítě bude respektovat zase vaše potřeby. Pokud eliminace modrého světla bude Vaše potřeba a vy tomu přizpůsobíte vaši domácnost, máte ve velké míře vyhráno i co se týče režimu Vašeho pubertáka.



Stojí to za zkoušku zejména tehdy, pokud je vaše dítě v důsledku ranního vstávání impulzivní, náladové a vzteklé. Podle neurovědeckých výzkumů se pak dětem i **zlepšuje kreativita**, svět kolem sebe nevidí černě, a lépe řeší případné problémy. Navíc i **akné s lepším spánkem mizí** a to může být pro spoustu pubertáků konečně ten správný argument. Když k tomu ještě přidáte pravidlo chodit spát denně přibližně ve stejnou dobu a také to, že postel je určena skutečně pouze pro spánek a ne pro celý život, tj. jíst, hrát počítačové hry, dívat se na televizi a vést sociální život by se v ní skutečně nemělo, jste na dobré cestě, aby pro Vás spánek Vašich dětí v pubertě nebyl další noční můrou.

Pro zajímavost: dle doporučení vědců z National Sleep Foundation z Washingtonu, USA jsou pro tyto věkové kategorie ideální tyto délky spánku:

- Novorozenec (0 – 3 měsíce): 14 až 17 hodin spánku za den
- Kojenec (4 – 11 měsíců): 12 až 15 hodin denně
- Batole(1–2let):11až14hodinzaden
- Předškolák (3 – 5 let): 10 až 13 hodin denně
- Školák(6–13let):9až11hodinzaden
- Teenager (14 – 17 let): 8 až 10 hodin denně
- Dospívající (18 – 25 let): 7 až 9 hodin za den
- Dospělý (26 – 64 let): 7 až 9 hodin denně
- Starší dospělý (65+ let): 7 až 8 hodin za den

Pozor i na příliš dlouhý a zároveň nekvalitní pravidelný spánek – ten může zhoršovat paměť a podle některých vědců (těmto výzkumům se věnují např. UC San Diego nebo Arizona State University ve Phoenixu) dokonce zvyšuje riziko mnohých civilizačních nemocí, např. cukrovky, obezity, kardiovaskulárních onemocnění, ale i incidenci rakoviny, u mladých pak výskyt sebepoškozování a sebevražedných myšlenek i pokusů.

I pro spánek tak platí pravidlo zlatá střední cesta a též je třeba myslet nejen na prospané hodiny, ale i na kvalitu spánku. Kvalitní spánek vyžaduje temno, ticho a čerstvý vzduch. To naštěstí obvykle můžeme zajistit všichni.

