

# HALÁ•, BELÁ•... ANEB SPINKEJ UÁ½, ÄCELOVÄŠÄÖE!

PondÄ•lÄ•, 19 bÄ™ezen 2018

Jak spánek ovlivÄ•uje zdraví, produktivitu, bezpečnost a kvalitu Ä•ivota? Jak zlepšit spánkovou hygienu Ä•lovÄ•ka? Jak snížit škodlivé účinky nekvalitního spánku? Na první pohled se tyto otázky mohou zdát zbytečné, ale v posledním desetiletí plní ordinace lékařů lidé, kteří trpí poruchami spánku, což velmi negativně ovlivňuje jejich život osobní, tak i profesní.

Máme tu konečně jaro – alespoň podle kalendáře – a hned na jeho začátku si připomínáme také Mezinárodní den zdravého spánku. Způsoby dosažení kvalitního spánku jsou v dnešním světě plném shonu, stresu a rychlého životního tempa velmi diskutovaným problémem. Nespavost a poruchy spánku totiž postihují v současnosti stále více lidí, a to včetně dětí. Víte, kdy je spánek nejzdravější a jak má být dlouhý? Zdravý spánek by měl u dospělých trvat asi devět hodin, u dítěte je o něco déle. Kromě délky je důležitá také kvalita spánku. Neměli bychom přitom zapomínat, protože noční spánek je nejzdravější, zejména mezi dvanáctou a druhou hodinou ranní. Důležitá je také psychická vyrovnanost před usnutím. Snažte se být klidní, vyrovnaní a připravení na spánek. Vypusťte z hlavy problémy, myšlenky na přebýhání dne i na následné ranní povinnosti. Pokud máte problémy se spánkem delší dobu, navštivte svého lékaře a poraďte se s ním o tom. Dlouhodobá nespavost dokáže hodně a nepříjemně potrápí, působí na celkovou psychiku, činnost mozku i výkonnost a zdraví celého organismu. Navíc jsem návod na dobré usínání, ale nevěchno to doporučené se mi daří: Pravidelně se věnujte fyzické aktivitě, která vás baví, ale snažte se ji nevykonávat později jak dvě hodiny před ulehnutím. (Hm, tak já se „probouzím“ asi odpoledne, abych parafrázovala pana Hrušínského, který říkal, že až vstane, kdy vstane, probouzí se nejde v jedenáct; já teprve večer jsem nejživější a nejvíc toho udělám) Navečer se snažte vyhnout kofeinu, nikotinu a alkoholu (Sice nekouřím, ale to kávičko a skleničku portského si občas dám, jeje, po tom se krásně spinká!) Postel je místo spánku a sexu. K jiným nájmto úelám (sledování TV, čtení, jedení) ji nevyužívejte. (Bohužel, mimo spánek využívám postel právě jen k té televizi, čtení a – ach ouvej – i tom jídlu) Stanovte si pravidelný režim ulehání a vstávání. Před ulehnutím můžete praktikovat nějakou uklidňující činnost (čtení literatury, poslech rádia) Omezte spánek během dne. Pokud ji delší dobu ležíte (30 minut) a nemůžete usnout, je lepší vstát, jít do jiné místnosti, zde na chvíli zkusit relaxovat, a pokud si něco přepřít a poté si jít zase lehnout.

Jak jste na tom vy? Jak dobře spíte a co všechno se ve vaší posteli odehrává? Zdájí se vám sny? A pamatujete si je ještě po probuzení? d@niela