

# JSTE NOČENĀ• SOVA, SKĀ~IVĀ•NEK, NEBO "NORMĀ•LNĀ•"?

StĀ™eda, 26 Ā•ervenec 2017

Jste-li noĀ•ní sova, máme pro vás novinku: vĀ›dci identifikovat gen, který za to mĀ•Ā™e! NĀ›kdo se Ā™ivotem prohání, aniĀ™ mu spánek nĀ›jak narušoval jeho zájmy, nĀ›kdo je ranní ptá•e, jiný naopak noĀ•ní sova. A taková sova, pokud zrovna nepracuje jako noĀ•ní hlída• Ā•i barman/ka v noĀ•ním klubu, to má v Ā™ivotĀ› velice tĀ›Ā™ké. NĀ›kteĀ™í lidé, bez ohledu na věk, aby veĀ•er usnuli vĀ•as, s tím kaĀ™dý den (spíš; noc) bojují.

NemĀ•Ā™ou spát, pĀ™evalují se a mĀ•Ā™ jim to správnĀ› &ldquo;zabrání&rdquo; trvat nĀ›kdy aĀ™ do ranních hodin, navíc, pokud jim není dopĀ™án dostateĀ•nĀ› dlouhý spánek a musí tedy po pár hodinách opĀ›t ráno vstávat, necítí se ani odpotĀ›, a jsou unaveni celý den. NeĀ™ zase oĀ™ijou &ndash; v noci&hellip;NoĀ•ní sovy mohou mít společný pĀ›vod svých problémĀ› &ndash; tato forma nespavosti se nazývá porucha zpoĀ™děné fáze spánku (DSPD - delayed sleep phase disorder). SouĀ•asnĀ™ studie naznaĀ™ují, Ā™e tato porucha mĀ•Ā™ být zĀ•ástí dědiĀ•ná. SamozĀ™ejmĀ›, poruchou DSPD nejlépe kdo nemĀ•Ā™ veĀ•er usnout. Navíc lidé, kteĀ™í pracují v noci, a takový zpĀ›sob Ā™ivota jim vyhovuje, nebudou moĀ™ná ani hledat diagnózu Ā•i léĀ•bu.

Nedávno vĀ›dci z Rockefellerovy University odhalili genetickou mutaci, která mĀ•Ā™ vysvĀ›tlit, proč v nĀ› kterých rodinách se vyskytuje noĀ•ních sov více, v jiných ménĀ›. Alina Patke, lékařka-výzkumnice z Rockefellerovy university zamĀ™ila svůj výzkum právnĀ› na tuto genovou mutaci lidí trpícími DSPD. ZamĀ™ila se na 46-letou pacientku, která celý Ā™ivot trpĀ›la poruchami spánku. Usínala nejdĀ™íve kolem 2. &ndash; 3. hodiny ráno, nĀ›kdy dokonce aĀ™ kolem páté, &scaron;esté! Pacientka byla pod neustálým dohledem 18 dní, v místnosti bez oken a bez hodin. NejenĀ™e se jí hormon melatonin, který vyvolává spánek, zaĀ•al vytvářet o zhruba pĀ›t aĀ™ sedm hodin později než u normálního Ā•lovĀ›ka, ale její spánek byl tĀ› podivnĀ› fragmentován; nĀ›kdy pĀ™icházel jen jako krátké zdĀ™ímnutí. KdyĀ™ tým analyzoval její DNA, našel mutaci genu nazvaný Cry1. Stejný gen objevili i u jejích dalších rodinných pĀ™íslušníkĀ›, kteĀ™í trpĀ›li podobnými problémy. Tento gen kóduje protein, který potlačuje pĀ›sobenĀ™í bílkovin na vytvářeni biorytmĀ› tĀ›la a spouští celou řadu dalších procesů; široké škály genĀ› &ndash; včetně tĀ›ch, co ovlivňují probouzení se a pĀ™ípadnĀ› usínání během dne. Výzkumný tým z Rockefellerovy university našel dalších 39 osob s tímto mutovaným genem, ovlivňujícím spánkové procesy a denní biorytmy. TakĀ™e nadĀ™e existuje. NĀ›kdo má &scaron;tĀ›stí, Ā™e i s podobnĀ› poruchou; pokud má gen Ā™ije normální Ā™ivot. A nĀ›kdo nemusí ani mít mutaci, a noĀ•ní sovou se stane stejnĀ›. DĀ™leĀ™itĀ™ samozĀ™ejmĀ› je pĀ™ízpĀ›sobit svĀ™ Ā™ivot podle toho, co kaĀ™dĀ™u vyhovuje. Cítíme-li se nejlépe po ránu, patĀ™íme do kategorie skĀ™ivĀ› nebo chcete-li pravĀ›kých lovcĀ›, kteĀ™í se za koĀ™istí vydávali je&scaron;tĀ› pĀ™ed úsvitem. PĀ™ekypujeme-li energii veĀ™ takzvané sovy, tedy pravĀ›cí stráĀ™ci ohnĀ›, jeĀ™ hlídali spící rod pĀ™ed nepĀ™áti. SkĀ™ivĀ› S

NejostraĀ™itĀ›j&scaron;í (self-report)	Poledne	Kolem 18 h	NejproduktivnĀ›j&scaron;í (self-report)
Dopoledne	Odpoledne a veĀ•er	NejaktivnĀ›j&scaron;í	Kolem 14:30
Nejlepší nálada	9-16 h	Stoupavá	do 22 h
15:30	Kolem 20:00	VĀ›k	VĀ›t&scaron;ina lidí nad 60 let
			VĀ›t&scaron;ina studentĀ™
			Spánek

Do postele chodí o 2 h dĀ™íve než sovy, usínají snadno a rychle. Velmi variabilní. Pokud nemusejí do práce&scaron;koly, pak ponocují. PouĀ™ivání budíku. NepotĀ™ebují budík. Budík s opakovaným alarmem.

NejniĀ™teplota a zároveň nejhlubší spánek	Okolo 3:30	Okolo 6:00	Kvalita spánku
Spí hluĀ•nĀ›ji (chrápou), budí si více odpoĀ•inutí v prĀ™mĀ›ru 3,4 h po dosaĀ™ení teplotního minima, probouzí se jejich vnitřní budík	Spí celkovĀ› ménĀ›, budí se ospalĀ™ po 2,5h po dosaĀ™ení teplotního minima		
Klimbání	VzácnĀ›	Ā™eastĀ›j&scaron;í a delší podĀ™imování během dne	CviĀ•ení
			Ráno

Nejvyšší tepová frekvence	Kolem 11 h	Kolem 18 h	NejniĀ™ tepová frekvence
Kolem 3 h	Kolem 7 h	SpotĀ™eba kávy	Malá
			Velká
			Osobnost

Spíš; introverti (není vĀ›decky podloĀ™eno)	Spíš; extroverti (není vĀ›decky podloĀ™eno)	Práce na smĀ›ny	Preferují jednosměnné provoz	Lépe tolerují stĀ™ídání noĀ•ních a denních služeb	Maximální sekrece melatoninu	Kolem 3:30	Kolem 5:30	A co vám va&scaron;e individuální biologické hodiny radí?	PĀ™ípadnĀ› &ndash; jak vám vyhovuje být noĀ•ní sovou Ā•i skĀ™ivĀ›nkem?	GRETA
---	---	-----------------	------------------------------	---	------------------------------	------------	------------	---	--	-------

Trpí na jet lag. Rychle&scaron;í a lep&scaron;í adaptace na změnu Ā•asového pásna. Cestová