

NESPAVOST

Znáte to také? Stálé převalování v posteli, ráno zazvoní budík a vy se budíte s pocitem, že jste spali sotva pár minut. Celý den je vaše výkonnost špatná, koncentrace pozornosti mizivá, cítíte se unavení, trpíte stresem, chodíte jako tělo bez duše s pocitem „vymačkaného citrónu“.

Podle Alexandra Blaua z berlínské kliniky Charité mění každá bezesná noc schopnost bělosti a soustředění. Dokonce připomíná stav, odpovídající 0,8 promile alkoholu v krvi. Poruchy spánku mohou být velmi škodlivé a dramaticky mohou ovlivnit v negativním smyslu i zdravotní stav. Kvalita života jedinců se spánkovými poruchami může tak odpovídat kvalitě života pacienta např. s nádorovým onemocněním.

Jak tedy vyzrát na nespavost?

Podle profesora Karla Šonky z Neurologické kliniky Všeobecné fakultní nemocnice v Praze by člověk trpící nespavostí měl v první řadě zkusit zásady spánkové hygieny. Spát na pohodlném lůžku a používat ho jen pro spánek a sex. Nesnažit se usnout za každou cenu a raději se věnovat jiné aktivitě (např. četbě). Trvá-li urputná nespavost déle než týden, je dobré vyhledat odbornou pomoc. Nespavost může předcházet nástupu depresivní epizody nebo ohlašovat její návrat. Téměř polovina nespavců vykazuje současné příznaky některé z duševních poruch. V každém případě je třeba zapátrat po psychických komplikacích, které za nespavostí mohou stát.

Spánek je spolu s vyváženou stravou a zvládnutím stresu řazen mezi tři nejdůležitější podmínky dobrého zdraví. Lidé s nespavostí až dvakrát častěji navštěvují lékaře a pobývají v nemocnici oproti populaci s kvalitním spánkem. U nespavců jsou daleko častější stěžky na bolesti hlavy, krku, zad. U řady z těchto jedinců je zaznamenána depresivní či úzkostná porucha a vyšší inklinace k nadužívání alkoholu. Řada pacientů řeší své problémy se spánkem užíváním prášků na spaní. Hypnotika (prášky na spaní) nejsou však všelék a rozhodně příčinu nespavosti nevyřeší.

Jak tedy usnout bez léků?

Nápoje či potraviny s kofeinem konzumovat nejpozději do 16 hod.

Před spaním se nepřejídat, nepít alkohol, nekouřit.

Nedělejte si z postele další kancelář.

Do postele jděte až pocítíte únavu.

Na lůžku zůstávejte jen po dobu spánku.

Snažte se uléhat a vstávat ve stejnou dobu.

Pokud neusnete do 30 minut, vstaňte a věnujte se jiné, nejlépe stereotypní aktivitě.

Důležité je spát ve větrané místnosti s teplotou 18-21 stupňů Celsia

U úzkostných jedinců je dobré si před spaním zacvičit a zbavit se tak psychického napětí. Jinému může pomoci relaxační cvičení.

Usínejte v nehlukném prostředí, případně s doprovodem hudby s rytmickým, stereotypním zvukem.

Někomu pomáhá teplé mléko s medem, kakao nebo hořká čokoláda. Jiní doporučují čaj z meduňky a sušenou levanduli pod polštář.

Mějme na zřeteli, že každý má individuální dobu potřeby spánku. Novorozenci dokáží prospat až 19 hodin denně, staršímu člověku stačí 5hodin spánku denně.

