



**Jarní únava**  
**trápí tři čtvrtiny lidí,**  
ženy mnohem častěji než muže.  
**Odborníci radí nebojovat s ní,**  
ale přizpůsobit se na čas pomalejšímu  
tempu, o němž říká organismus  
oslabený zimou. Pouštět se do  
redukčních diet v tomto období je  
velká chyba.

## Deset mýtů o nespavosti

BARBORA MINKSOVÁ

### 1. Pokud se v noci probudíme, trpíme nespavostí.

Tak to není. Během našeho spánku se střídají intervaly hlubokého a povrchného spánku a zcela přirozeně se všichni asi čtyřikrát až pětkrát za noc na okamžik probudíme. Většina z nás si však probuzení nepamatuje, proto si myslíme, že spíme nepřetržitě. Pokud po nočním probuzení, během něhož si například odskočíme na toaletu nebo otevřeme okno, znovu rychle usneme, je vše v pořádku. Teprve v případě, že se probouzíme na delší dobu a po probuzení nemůžeme dlouho usnout, jde o příznak nespavosti.

### 2. Muži potřebují více spánku než ženy.

Zatím nejsou k dispozici žádné studie, které by tuto problematiku zkoumaly. Struktura spánku se mění s věkem. Kvalita spánku se zhoršuje již od čtvrté dekády, významně od páté. Klesá spánková efektivita, zhoršuje se kontinuita spánku, spánek je tedy více přerušovaný, klesá zastoupení pomalovlnného spánku.

### 3. Spát dobře znamená spát denně 8 hodin.

Tak jednoduché to není. Potřeba spánku se mění během života každého z nás. Malé děti potřebují spát déle než 8 hodin. Obecně lze říci, že většině dospělých stačí 7 hodin spánku a seniorům často ještě mnohem méně. Je ale také důležité uvést, že potřeba spánku je zcela individuální. Každý z nás ji má danou a neovlivníme ji ani vůlí, ani žádným tréninkem nebo nácvikem. Existují lidé, kterým stačí jen 4 hodiny spánku denně. Jsou mezi námi ale i velcí spáči, kteří potřebují k odpočinku aspoň 9 hodin.

### 4. Lze se vyspat do zásoby.

Bohužel nelze. Příliš dlouhý spánek s sebou přináší spíše pocit ospalosti a únavy.

### 5. Pokud se nám zdají sny, je spánek méně kvalitní a cítíme se méně odpočatí.

Naopak. Velká většina snů se zdá podle výzkumů v REM fázi spánku. Pokud máme sny, spíme naopak hluboce, tedy kvalitním spánkem.

### 6. Kdo hodně spí, ten tloustne.

Ani to není pravda. Obezita je naopak spojena s kratším spánkem. Může to souviset s regulací hormonů, např. grelinu, leptinu nebo růs-

Stává se vám, že se v noci probouzíte? Možná jste přesvědčeni o tom, že trpíte **poruchami spánku**. Je to pravda, nebo je probouzení zcela běžné? A platí, že kdo hodně spí, tloustne? Je pravda, že čím déle člověk spí, tím déle žije?



ového hormonu, který se vyplavuje ve večerních hodinách. U dětí podporuje hlavně růst, ale u dospělých právě dokonalé zpracování živin z potravy. Ponocování jeho vyplavování brání. Svou roli hraje možná i to, že kratší doba spánku dává více času na konzumaci potravy.

### 7. Když dítě nespí, je možné mu podat v malé dávkce hypnotikum.

Není to dobře. Léky se v léčbě poruch dětského spánku téměř nepoužívají. Bezpečné hypnotikum pro děti totiž v podstatě neexistuje.

### 8. Léky na spaní jsou nebezpečné, třezalka ale neškodí. Pomáhá také alkohol.

Třezalku tečkovanou lze sice při léčbě nespavosti použít, ale velmi opatrně. Obsahuje poměrně účinné látky. Obzvláště nebezpečná je kombinace třezalky a antidepresiv. Navíc tato rostlina může ovlivňovat účinek některých dalších léků, jako například simvastatinu, přípravku na snížení cholesterolu. Alkohol odstraňuje úzkost a napětí a umožní lehčí usínání. Ale spánek, zejména v druhé části noci, je méně kvalitní a častěji se probouzíme.

### 9. Spánek před půlnocí je nejkvalitnější.

Nedá se říci, že spánek před půlnocí je nejkvalitnější. V průběhu noci má každý člověk několik spánkových cyklů. V jednom spánkovém cyklu jsou postupně zastoupena povrchní spánková stadia nonREM spánku, pomalovlnný spánek a REM spánek. Tento cyklus trvá 90–110 minut. Ve spánkových cyklech se v průběhu noci zvyšuje zastoupení REM spánku.

### 10. Spánek se do celkové doby života nezapočítává. Čím déle člověk spí, tím déle žije.

Není to pravda, lidé, kteří spí deset hodin denně a více, mívají délku života kratší. Může to však být dáno statisticky, velmi dlouho spí lidé s tzv. syndromem spánkové apnoe, při kterém je spánek narušován krátkými obdobími, kdy pacient nedýchá. Tato porucha často souvisí s onemocněním kardiovaskulárního systému. Prvním příznakem přitom může být i obyčejné chrápání.

Článek vznikl ve spolupráci s MUDr. Lucíí Závěšickou.



### Víte, že...

- Jeden den podle vnitřních hodin organismu může trvat až **o 12 minut déle** než běžný den daný otáčením Země kolem své osy. Proto také **přechod na zimní čas tolerujeme lépe** než přechod na letní čas – naše biologické hodiny mají tendenci se zpoždovat.

- **Krevní tlak a tepová frekvence** bývají na nejnižších hodnotách v době od půlnoci do tří hodin ráno.

- Člověk má za noc **8 až 10 snů**, přestože asi 8 % žen a 15 % mužů tvrdí, že sny nemívají. **Asi 42 % žen a 25 % mužů** si po probuzení vzpomene alespoň na jeden.

- Lenochod prospí až **20 hodin** denně. Tučňák spí jen **několik minut** denně. A některá zvířata, například kůň či slon, spí vestoje.

- **Leonardo da Vinci** prý spal po čtyřech hodinách vždy 15 minut.

- Japonka **Kamato Hangoová**, která byla považována za **nejstaršího člověka** na světě a zemřela v roce 2003 ve věku **116 let**, spala údajně jen jednou za dva dny.

- Podle Guinnessovy knihy rekordů vydržela nejdelší nespát Angličanka **Maureen Westonová** – **18 dní a 17 hodin**. Stalo se to v roce 1977.

- Zajít k lékaři bychom měli tehdy, když nespavost trvá **měsíc nebo déle a alespoň po polovinu noci**. Až polovina pacientů se však lékaři s nespavostí nesvěří.

- Chronická nespavost vede například k **oslabení obranyschopnosti** a k zátěži oběhové soustavy.

- Lidé pracující na **nočních směnách** pociťují největší únavu mezi **čtvrtou a pátou** hodinou ránní.

- Je lepší pracovat několik **nocí za sebou** než řadu nočních směn přerušit směnou denní.

- **Proti nespavosti** pomáhá, když si večer napíšete, co máte udělat druhý den a jak postupně jednotlivé úkoly provedete. Vyčleňte si na to **konkrétní dobu**. Pokud si to nenapíšete, můžete na to v posteli myslet a neusnete.

Více na [www.dobry-spanek.cz](http://www.dobry-spanek.cz)