



Co pak si беру do postele počítač? Tohle je přece notebook.

Vše o mé posteli

Znáte ten pocit? Večer sice ulehnete o postele unavená, jenže se celou noc převalujete a ráno se cítíte jako přejetá parním válcem. Možná v posteli trávíte víc času, než je zdrávo.

TEXT MARKÉTA
FALTYSOVÁ

Vzhledem k velikosti pokoje je moje postel obrovská. Jenže právě takovou potřebuju. V posteli totiž bydlím, spím, pracuju. Zbožňuju chvíle, když si do ní večer zalezu s miskou plnou sladkých mandlí, zapnu televizi a až do noci se dívám na horory. Nebo když v ní jen tak lenoším, uvařím si čaj, zapnu notebook a poslouchám hudbu. V posteli se dokonce odličuju, občas si tam i lakuju nehty. I když to někomu může připadat divné, je mým obývákem, koupelnou i pracovnou. Z redakce běžím domů a už v tramvaji se těším, že si do ní hned zase zalezu. Nejsem přitom lenoch a už vůbec ne spáček. Naopak několik let trpím nespavostí. Dala bych cokoli, kdybych se ráno vzbudila odpočatá a plná energie. Nikdy mě ale nenapadlo, že by můj problém se spaním mohl souviset s tím, že v posteli napůl žiju. „To spolu nepochybně souvisí velmi úzce. Narušujete si tím kli-

divnou zónu, potom se vám nedaří usnout. Doporučuji, abyste v posteli přestala pracovat, a už vůbec si do ní neberte počítač,“ radí mi klinický psycholog Karel Humhal, kterého jsem kvůli svým potížím vyhledala. „Ložnici byste si měla zařídit tak, aby vám v ní bylo příjemné a cítila jste se tu v klidu a v bezpečí,“ dodává psycholog. Rozhlížím se kolem sebe. Což o to, příjemně se ve svém pokoji cítím, ostatně žvavě rudou barvu na stěnu za svou hlavou i provokativní obrazy od Schieleho jsem si přece vybrala sama, stejně jako množství květin a oběi obrazovku na stěně. Ale klidová zóna, k níž ložnice svým určením patří, takhle nevypadá ani náhodou. Jenže nemám stometrový ▶

„Ložnice a postel slouží k odpočinku, nikoli k práci. Jestli píšete na notebooku v posteli, doporučuji, abyste ho z ložnice odnesla a zařídila si pracovní jidlo,“ míní Jana Mizerová.

Autogenní trénink

Odmítáte vyjet ze zajetých kolejí a opustit svoji letišť se vám nechce? Pak byste se měla seznámit s metodou, která vám pomůže usnout, jakmile vypnete televizi nebo počítač. „Nejlepší je takzvaný autogenní trénink, jímž si navodíte proces usínání, když spánek nepřichází,“ říká klinický psycholog Karel Humhal. „Metodu natrénujete buď sama za pomoci odborných knih, nebo vám pomůže odborník. Cvičení se skládá z několika kroků – důležitý je pocit tepla v končetinách, klidné dýchání a srdeční tep. Na závěr pocit studeného čela. Pokud všechny tyto pocity zvládnete nastartovat během několika vteřin, máte vyhráno – snadněji usnete. „Pokud se naučíte pracovat s autogenním tréninkem, pak by neměl být problém za několik málo minut usnout, i když jste předtím v posteli například psala článek,“ říká mi psycholog.

by, kde jeden pokoj vyhradím jen ložnici. Můj pokojík je můj celý svět. Když jsem si ho před dvěma lety zařizovala, ani mě nenapadlo, že dělám něco špatně. Ale člověk se pořád vyvíjí. Je načase znovu vymalovat a přestavět nábytek. Kde začít? „Především u sebe,“ radí Jana Mizerová, majitelka obchodu s feng šui doplňky. „Více odpočívajte a před spaním si najděte pravidelný rituál, který vás celkově zklidní. Třeba se vykoupejte v bylinné lázni, jděte se před spaním projít, pomáhá, i když interiér zařídíte v duchu feng šui,“ radí Jana Mizerová s tím, že nejdůležitější je, abyste z ložnice odstranila přebytečný nábytek a zaměřila se především na umístění postele a taky na barvy. „Nevhodné jsou agresivní odstíny, jako je červená, žlutá nebo oranžová, naopak vhodné jsou pastelové tóny od krémové až po tmavě hnědou. Čelo postele postavte ke zdi, ne do prostoru. Lůžko by nikdy nemělo stát pod oknem ani pod zkoseným stropem,“ dodává Jana Mizerová a doporučuje odnést z pokoje i květiny, které zbytečně ubírají kyslík. Jestli se jich nedokážete vzdát, volte ty se zakulacenými listy. Špičaté navozují negativní energii. Odstraňte veškerou elektroniku včetně počítače a televize.

V posteli nejezte, nepracujte a neberte si do ní počítač. Před spaním se jděte projít.

Pravidla kvalitního spánku
Nejíte těsně před spaním kávu, černý čaj ani jiné energetické nápoje
Vyhnete se kouření i alkoholu
Nejezte večer těžká jídla
Necvíčíte alespoň čtyři hodiny před usnutím
Probouzejte se přibližně ve stejný čas
Využijte postel výhradně ke spánku a k milování
Odstraňte z pokoje elektroniku, rostliny
Větrejte – ideální teplota v ložnici je osmnáct stupňů.
Co ještě ovlivňuje kvalitu spánku
Kupte si vhodnou matraci, nejkvalitnější je zónová, plně se přizpůsobí vašemu tělu
Přikryjte se peřinou z prachového husího peří nebo dekou z ovčího roanu
Vyberte si speciální zdravotní polštář, který je k dostání v centrech zdravotního spánku
Volte přikrývky z dutého vlákna a bariérové povlaky proti roztočům, zvlášť jste-li alergik
 Více na www.stopalergii.cz.

ně stráveném dni lépe usnete. Při krátkodobé nespavosti vám pomůžou i bylinné čaje z meduňky nebo mateřídoušky, které vás uvolní. Pokud vaše nespavost přetrvává déle než čtyři týdny, měla byste vyhledat odborníka, který vám v první řadě doporučí psychoterapii. Lékař by neměl vaše potíže se spánkem bagatelizovat. Špatný je ale i druhý extrém, kdy vám lékař předepíše hypnotika, aniž by se nějak podrobněji zajímal o příčiny nespavosti. Dosud používané léky na spaní nejsou příliš bezpečné především při dlouhodobém užívání. Cílem každé léčby by mělo být obnovení přirozeného spánku. Novinkou v léčbě nespavosti jsou takzvané melatoninové hypnotika, která obnovují přirozený rytmus spánku a nevzniká na ně psychická závislost. Více informací na www.dobry-spanek.cz. „S výběrem prášků na spaní bych byl opravdu opatrný. U pacientů, kteří je berou dlouhodobě, navíc ztrácejí účinnost. Po čase je třeba nasazovat stále silnější a silnější hypnotika,“ upozorňuje psycholog. „V ordinaci jsem měl případ, kdy paní začala užívat diazepam, na konci měsíce už brala tři. Koncem roku brala až třicet diazepamů denně, protože účinek léku se během užívání postupně snižoval,“ uzavírá alarmujícím případem psycholog.

Co můžu změnit?

I když zrovna nepatřím k lidem, kteří horlivě plní novoroční předsevzetí, jedno bych letos přece jen ráda splnila – konečně se vyspím. Z pokojíčku odnesu všechny květiny, sundám obrazy od Schieleho, zruším ruderňovou zeď za svou hlavou, televizi budu poctivě vypínat na knoflík, vyhodím starou peřinu plnou roztočů po babičce, začnu šetřit na lepší matraci, večer budu z práce chodit domů pěšky a hlavně přestanu pracovat v posteli. Tohle je poslední článek, který jsem v ní napsala, slibuju. ●