



Psychohygiena SPÁNKOVÁ HYGIENA

Kdy jste si naposledy připadali po probuzení svěží a „chtělo“ se Vám vstávat?

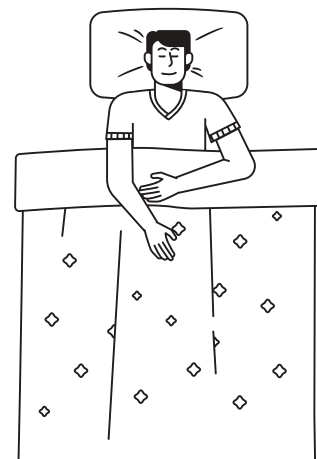
Kdy naposledy jste si dopřáli aspoň 7hodinový spánek?

Chodíte spát v pravidelnou dobu?

Koukáte se před spaním na televizi, do notebooku nebo mobilu?

Co konkrétně děláte pro svůj lepší spánek?

Spánek je zcela zásadní pro náš život. Fyzické i psychické dočasné dopady několikadenní spánkové deprivace jsou výzkumně doloženy (např. Ryan Gardner v roce 1947 vydržel nespát 11 dní a 24 minut). Kvalitní spánek podporuje naši duševní pohodu a naopak – pokud se psychicky necítíme dobře, často se to projeví i na (ne)schopnosti usnout/spát klidně/odpočinout si. Co tedy můžeme každý den udělat pro lepší a kvalitnější spánek v rámci psychohygieny?



1. Pravidelnost

aneb „zvyk je železná (spánková) košile“

To, co nám pomáhá si kvalitně odpočinout, je pravidelnost času, ve kterou chodíme spát. Je vhodné si podle toho, kolik spánku potřebuji, přizpůsobit dobu uléhání. Pokud vím, že se nejlíp cítím po 8 hodinách spánku a ráno musím vstávat v 6:00, snažím se chodit do postele ve 22:00. Je dokázáno, že nelze spánek dopředu nebo zpětně „naspat“, proto je ideální dodržovat svůj režim i mimo všední/pracovní dny, tedy i o víkendu/dovolené/prázdninách.



2. Předspánkový rituál

aneb „vyčistit si zuby a spát“

Před samotným ulehnutím do postele je užitečné si vytvořit určitý rituál, kterým svému tělu i psychice dáme najevo, že půjdeme odpočívat. Klasicky se jedná o hygienické aktivity jako sprcha (pro rychlejší usnutí se doporučuje ta studená), vyčištění zubů a přečtení kapitoly v knížce. Rituál je velmi individuální, záleží na každém z nás. Vhodné je ale tento rituál v rámci režimu vždy dodržovat.



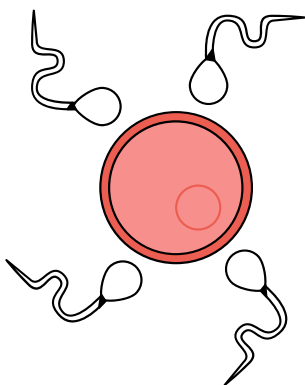
Spánek je zcela zásadní pro náš život.



4. Prostředí

aneb „tma, ticho a chladno“

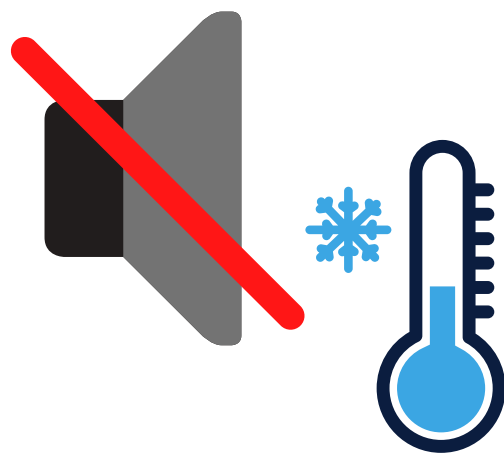
Místnost, ve které spíme, by měla být ideálně zcela tmavá (například s omezenými pouličními světly z venku), bez blikajících přístrojů nebo prostředků vydávající světlo (televize, nabíjejíci se mobil apod.). Pro lepší spánek pomáhá, když je to místnost, ve které je ticho (žádný pronikající hluk z ulice nebo sousedního bytu). Než jdeme spát, doporučuje se místnost pořádně vyvětrat. Obecně udávaná teplota vhodná ke spánku je 18 – 20° C.



3. Elektronické přístroje

aneb „v noci jsem offline“

Televize, počítač, tablet, chytrý mobil, ale i LED zářivka vysílají tzv. modré světlo (vnímáme ho jako bílé světlo), které narušuje tvorbu melatoninu (hormon vznikající po setmění a pomáhající lidem navodit spánek). Proto bychom se měli minimálně jednu hodinu před plánovaným ulehnutím modrému světlu vyhýbat. Pokud přesto potřebujeme sledovat mobil, můžeme použít aplikaci noční režim, která modré světlo eliminuje.



5. Účel postele

aneb „v posteli se nepřemýšlí, ale spí a miluje“

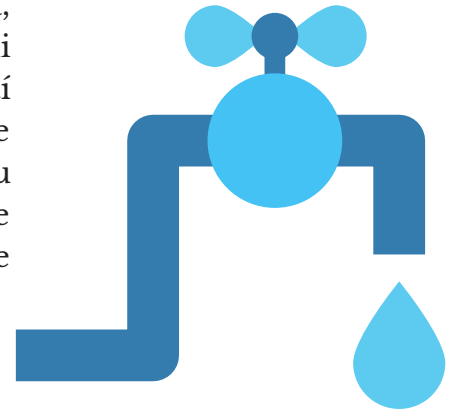
Postel bychom měli využívat pouze na spánek a sex. Všechny ostatní aktivity (práce na počítači, sledování televize, studování i čtení knížek) bychom měli provádět jinde. Učíme tím naše tělo a hlavu, že na tomto místě se skutečně pouze odpočívá nebo užívá blízkost druhého. Proto když se nám nedaří usnout, měli bychom po 15 – 30 minutách vstát, odejít do jiné místnosti a zabavit se jinou uklidňující činností (například čtením knížky) a vrátit se do postele zpět, až se budeme cítit unavení. Bezděčným převalováním v posteli a přílišným přemýšlením nepodporujeme zdravý spánek.

Spánek je zcela zásadní pro náš život.

6. Pohyb, jídlo, pití

aneb „sprint, bůček ani panáčka na noc ne“

Zcela ideální je, pokud jdeme spát unavení. K fyzické únavě nám pomůže jakékoliv tělesné cvičení, nebo pohybová aktivita. Ta by neměla být prováděna těsně před usnutím, ale nejpozději několik hodin před spánkem. Pravidelnost pohybu nám opět pomůže i v kvalitě spánku. Zhruba 3 hodiny před spaním se také nedoporučuje jíst (obzvláště tučná, sladká a silně kořeněná jídla), ani pít nápoje obsahující kofein (káva, čaj, energetické drinky) a konečně ani konzumovat tabákové výrobky. Po požití alkoholu můžeme mít pocit, že se nám lépe usíná. Avšak alkohol způsobuje nerovnováhu mezi nREM a REM fázemi spánku, tzn. že je kratší a méně kvalitní, a proto je vhodné se mu pro lepší spánek vyhnout.



7. A když to nejde?

aneb „co není v těle, je v hlavě?“

Kvalita spánku je zrcadlo naší fyzické i psychické pohody. Může se stát, že dodržujeme všechna doporučení spánkové hygieny, jsme fyzicky zdraví, a přesto se nám dlouhodobě nedaří usnout, často se budíme, nebo se probereme brzo ráno a už nezabereme. Pak je na místě si položit otázky typu „Co mi nedá spát? Co mi spaní bere? Kvůli čemu nemůžu usnout? Co mi nejde zaspát?“. Zkrátka vnímat spánek jako určitý signál našeho těla a psychiky, který nám naznačuje, jak se v našem životě cítíme. Proto může pomoci si tento prostor dopřát a přemýšlet nad svou životní situací. Pokud se to dlouhodobě nedaří, doporučujeme si o tom popovídat s odborníkem (psycholog, praktický lékař, kněz).

Je vidět, že pro svůj lepší spánek toho můžeme sami udělat hodně. Přesto jsou situace, které nám komfort vlastní postele a klidu nenabízí. Vojáci dobře znají spánkovou deprivaci nebo nekvalitní spánek z účasti na vojenských cvičeních, zahraničních operacích nebo jiných typech nasazení v cizím prostředí. Proto můžeme v domácím prostředí docenit možnost dodržení pravidel spánkové hygieny.

Spánek je zcela zásadní pro náš život.