

Poruchy spánku



Budíte se v noci často?

**Stává se vám, že se probudíte uprostřed noci a nemůžete opět usnout?
I když spíte dlouho, stejně se ráno necítíte být dostatečně odpočatí?**

Pokud na některou z těchto otázek odpovíte ano, znamená to, že můžete trpět tzv. poruchami spánku.

Spánek a poruchy spánku

Každý z nás má jinou potřebu spánku. Záleží to na našem věku a činnostech, kterým se v průběhu dne věnujeme. Každému z nás se někdy stane, že se nevyspíme dobře, v noci zíráme do stropu, nemůžeme usnout apod. To vše je velmi běžné. V případě, že se jedná jen o krátkodobou záležitost, nejedná se o nic škodlivého.

Existují různé **fáze a stádia spánku**. Z hlediska spánku se může člověk nacházet ve třech stavech:

- bdění,
- NREM spánku,
- REM spánku.

NREM spánek je charakterizován útlumem mozkové činnosti, tělesným klidem a uvolněním. NREM spánek se dále dělí na čtyři stádia podle hloubky spánku.

Pro REM spánek je charakteristická intenzita mozkové činnosti přibližně na úrovni bdělého stavu (rychlé oční pohyby pod zavřenými víčky, živé sny). V průběhu našeho spánku se postupně střídají NREM spánek (se všemi čtyřmi stádii) a REM spánek. Přesný průběh spánkového cyklu je u každého člověka odlišný a mění se i s věkem.

Existují různé druhy poruch spánku (např. syndrom neklidných nohou, syndrom spánkové apnoe, noční děs a noční můry, náměsíčnost a další). Nejčastější je však tzv. **insomnie** neboli **nespavost**.

Příznaky nespavosti:

1. obtížné usínání (neschopnost navodit spánek po ulehnutí do postele do 30 minut)
2. časté probouzení (neschopnost udržet spánek a nemožnost usnout po probuzení déle jak 30 minut)
3. brzké probouzení (probuzení dříve než 30 minut a více před plánovaným probuzením)
4. nekvalitní, neosvěžující spánek (během dne se objevuje některý z následujících příznaků:
 - únava (někdy až denní spavost),
 - poruchy soustředění a paměti,
 - nedostatek energie,
 - poruchy nálady, podráždění,
 - zhoršení mezilidských vztahů,
 - bolesti hlavy, břicha, zažívací obtíže,
 - strach z dalšího nevyspání.

PhDr. Lucie Bělohávková

psychoterapeutka
pro děti a dospělé

www.kbt-belohlavkova.cz

tel. 776 713 118

lucie.belohlavkova@gmail.com

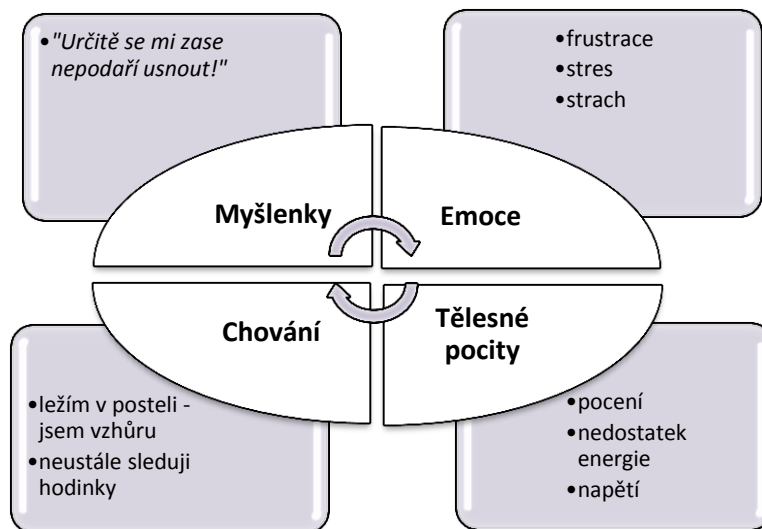
**„I když nelze změnit
situace, které se už
staly, můžeme
pracovat na lepším
pochopení těch
současných a snažit
se je vyřešit.“**



„Život v rovnováze...“

Porozumění nespavosti

Podívejte se na následující schéma, jak funguje nespavost. Zkuste si vyplnit jednotlivá pole (myšlenky, emoce, tělesné pocity a chování) tak, jak to probíhá u vás.



7 kroků k lepšímu spánku

- Ložnice** – Co nejvíce zatemněte místnost, ve které spíte (závěsy nebo použijte oční masku). Teplota v místnosti by měla být spíše chladnější (cca 18°C) a místnost by měla být dobře větraná. Televizor, počítač přemístěte do pracovny nebo obývacího pokoje. Ložnice by měla sloužit jen ke spaní. Používejte svou postel pouze pro spánek, nikoli na práci, čtení, sledování televize, jedení, poslech rádia apod. Vypněte si mobilní telefon a vše, co má displej (včetně hodin).
- Životní styl** – Život v 21. století je velmi zrychlený a tak se není čemu divit, že řada lidí má problémy se zklidněním a usínáním. Snažte se před spaním ztlumit světla v bytě, vyhněte se alkoholu, kofeinu a cigaretám, používání počítače a mobilního telefonu. Přes den nepodřimujte. Vytvořte si předspankový rituál, který vám bude dělat dobře a dokážete ho dělat pravidelně (uvolněte se teplou koupelí, relaxujte, dejte si teplé mléko, které pomáhá ke zklidnění).
- Relaxace** – Uvolněte své tělo. Projděte si postupně jednotlivé části těla od konečků prstů na nohách až po temeno hlavy. Zapijte k tomu i hluboké zklidňující dýchání. Účinné formě relaxace se můžete naučit i v terapii.
- Strava** – Asi tak 2-3 hodiny před spánkem byste měli naposledy jíst lehce stravitelnou večeři (vyhněte se těžkým, kořeněným jídlům). Nepřejídejte se. Zpravidla se doporučuje mít poslední jídlo kolem 18. hodiny.
- Pohyb** – Před spaním to s pohybem nepřehánějte. Řada lidí se domnívá, že když si pořádně večer zasportuje, tak bude pak tělo víc unavené. To je ale mýtus. Naše tělo se naopak více nabudí a je těžké jej zklidnit. Co se ale doporučuje, je např. po večeři jít na krátkou procházku „pro lepší zažívání“ a k tomu si zhluboka dýchat.
- Kognitivně-behaviorální terapie (KBT)** – KBT se doporučuje jako účinná forma pomoci při nespavosti. Pomůže vám identifikovat negativní postoje a názory, které brání spánku, a nahradí je pozitivními myšlenkami, které pomáhají při „odnaučování“ negativním přesvědčením.
- Hormonální rovnováha** – Mnoho lidí si myslí, že nespí kvůli stresu a starostem, ale příčinou může být i několik různých hormonů (hormonální výkyvy před menopauzou, nízké hladiny progesteronu, poruchy štítné žlázy a jiné). Nenechte se lékařem odbýt pilulkami na spaní a nechte se vyšetřit.

