

Jednoduchá pravidla pro dobrý spánek



Jednoduchá pravidla pro dobrý spánek od prof. Jenny Morton

Autor Prof Jenny Morton 05. Říjen 2013

Editor Dr Ed Wild; Přeložil Monika Baxa

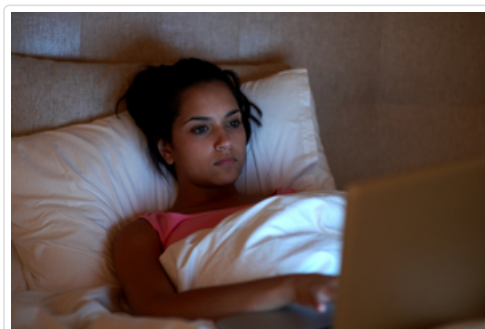
Poprvé publikováno 25. Březen 2013

Článek přeložil Ing. Jiří Hruša

V druhé části našeho speciálu o problémech se spánkem u pacientů s HCH přinášíme “jednoduchá pravidla pro dobrý spánek”. Tento článek je výběrem z rozsáhlé práce profesorky Morton o spánku v souvislosti s HCH.

Jednoduchá pravidla pro dobrý spánek

V první části těchto zásad dobrého spánku profesorka Morton objasňovala, co je známého o problémech spánku v souvislosti s HCH. Problémy se spánkem a ztráta normálního denního rytmu jsou u HCH **běžné**, ale i v základu **ovlivnitelné**. Zde podle toho, co je známé o poruchách spánku při HCH, a rovněž i podle rád, které vycházejí z výzkumu spánku všeobecně, chceme prezentovat **jednoduchá pravidla kvalitního nočního spánku**, jak je paní profesorka uvádí.



Tohle je špatně! Počítače by v ložnici neměly být a před spaním byste neměli číst z podsvícených monitorů.

Pravidla jsou zde uveřejněna s povolením Elsevier Science, kde v časopise *Experimental Neurology* v roce 2012 byl publikován článek prof. Morton o cirkadiálních a spánkových poruchách u HCH.

Tento výťah je pouze informativní, HDBuzz není lékařská poradna. Pokud máte problémy se spaním, měli byste navštívit svého lékaře.

Čas spánku a zdřímnutí

1. Stanovte si **čas spánku** a jděte do postele cca 30 minut před touto dobou.
2. Nastavte si **probuzení** po 8 hodinách. Pravděpodobně budete potřebovat nastavit budík, aby vás probudil. Musíte pak vstát z postele, i když se můžete ještě cítit unaveni. Zřejmě vám to bude trvat několik týdnů, než si zvyknete na “ulehnutí” a “vstávání”. Držte se těchto časů i o víkendech, dokud se vaše návyky neustálí.
3. Zaveďte si **stálé aktivity před ulehnutím**, které vám pomohou usnout.

4. **Chraňte se zdřímnutí během dne.** Pokud se cítíte ospalí, dělejte něco jiného. Běžte na procházku, připravte si jídlo, osprchujte se. V případě, že si musíte zdřímnout, nastavte si budík maximálně na 30–40 minut.

Cvičení

Cvičte během dne, ale necvičte už 2 hodiny před ulehnutím.

Jídlo a pití

1. Nepijte **kávu** více než po 4 hodinách od probuzení – například, když vstáváte v 7 ráno, už byste neměli pít kávu po 11 dopoledne.
 2. **Alkohol** nepijte minimálně 2–3 hodiny před odchodem na lůžko – například pokud jdete spát v 11 večer, nepijte alkohol po 8–9 večer.
 3. Zkuste jíst **poslední velké jídlo** tak 4 hodiny před spánkem.
 4. Dejte si **malé jídlo** před spánkem. Pomoci mohou jídla bohaté na tryptofan – například mléko, vejíčka, jogurt, maso, ořechy, ryby a sýr. Zkuste teplé mléko s medem nebo banány.
1. Vynechejte **kouření nebo žvýkání tabáku** 1–2 hodiny před spánkem. Omezte kouření. Nikotin je droga, která zrychlí tep vašeho srdce, zvýší krevní tlak a stimuluje aktivitu mozku. Jestliže jste závislí na nikotinu, popsané jevy vás mohou v noci budit. Je nutné zdůraznit, že pokud přestanete kouřit, přinese vám to další zlepšení zdraví.

” Postel by měla být používána pouze pro spaní, čtení a sex!

“

Vaše lůžko

Postel by měla být používána pouze pro **spaní, čtení a sex!** V posteli

- nepracujte,
- nesledujte televizi,
- nehrajte počítačové hry.

Postel by měla být **pohodlná** – ani příliš tvrdá ani příliš měkká. Pokud jste si v posledních 10 letech nepořídili nové matrace, uvažujte o tom, jestli není čas si pořídit nové nebo alespoň vhodnou podložku – kvůli špatné matraci trpí pohybová soustava a hlavně klouby. Pokud je vám v noci chladno, použijte raději teplou přikrývku než několik dek, které mohou být těžké. Naopak, pokud je vám uprostřed noci horko, používejte 2 lehké přikrývky, abyste mohli jednu v noci odhodit. Jestliže na lůžku spíte spolu se svým partnerem pod jednou přikrývkou, pořídte si každý svou přikrývku.

Ložnice

V ložnici je lepší

1. **nižší teplota**, ideálně 18–20 °C
2. je vhodné před spánkem **pořádně vyvětrat**.
3. **zatemnění** ložnice by mělo být co největší, pokud je to možné,
4. a také by ložnice měly být v co **nejklidnější** části domu nebo bytu. Čím větší klid a ticho, tím lépe.

V ložnici nemá být televizní přijímač nebo počítač, případně by měly být zcela vypnuty. Váš mobilní telefon musí být vypnutý a nejlépe v jiné místnosti.

Příprava do postele

Zaveďte si **rituál před spaním**. Například vypněte mobilní telefon, dejte si svačinku, vypusťte kočku, vyčistěte si zuby, lehněte si a několik minut si čtete. Je dobré přidat i nějakou relaxační techniku – meditace nebo koupel.

Žádné starosti

- Pokuste se nemyslet na práci, školu, denní život nebo nemoc. Pokud je ve vaší povaze si starosti připouštět, naučte se v pozdním odpoledni sepsat seznam starostí a rozhodněte, které odsunete na zítřek. Naplánujte si to a nechte ostatní na seznamu pro jiný den.
- Nepřipouštějte si problémy s nespavostí. Lidé mají udivující kapacitu pracovat bez spánku a dobrý noční spánek často nastolí rovnováhu. Oproti všeobecnému přesvědčení, nespavost není smrtelná. Může způsobit vaši nabručenost a dlouhodobě může být škodlivá vašemu zdraví, ale nezabije vás. Není úplně jisté, jak moc spánku je potřeba k životu, ale je to mnohem méně, než dělá průměrná nespavost. Takže starosti, že nemůžete usnout, jsou kontraproduktivní a zbytečné.
- Pamatujte si, že když nemůžete usnout, stejně můžete odpočívat. Jedna z hlavních funkcí spánku je tělesný odpočinek. Když usnete, vaše srdce se znatelně zpomalí. I při klidném ležení v posteli se srdeční tep zpomalí. Tak, i když strávíte 8 hodin v posteli bez spánku, je to pro vás mnohem lepší, než vstát, přemýšlet a být naštvaný, že nemůžete usnout.



Zaveďte si “stálé aktivity před ulehnutím” včetně relaxačních aktivit jako sprchování nebo čtení.

Usnutí a spánek

Zaujměte svou oblíbenou pozici pro spánek. Když nemůžete usnout během 15–30 minut, zkuste vstát, přejděte do jiné místnosti a čtete, dokud nebudete ospalý. Někteří lidé mají dobrou zkušenost s posloucháním rádia nebo namluvených knih, což je uspává. Rádio je mnohem

méně stimulující než televize, takže poslech rádia je vhodný.

Probuzení uprostřed noci

Většina lidí se jednou, dvakrát v noci z různých důvodů probudí. Pokud delší dobu nemůžete usnout, vstaňte a zkuste se unavit například čtením, poslechem rádia nebo nějakou jinou nenáročnou činností. Vhodná je také nějaká relaxace – koupel, meditace. Někdy stačí se dojít napít nebo něco malého sníst.

Určitě se nezapomínejte

- prací, u které se musí přemýšlet nebo je fyzicky náročnější,
- pracovními povinnostmi,
- kontrolou e-mailu,
- hraním PC her
- nebo úklidem.

Po asi 20 minutách jděte opět do postele. Pamatujte si, že váš čas pro spaní začíná ve váš zvolený čas odchodu na lůžko. Pokud nemůžete spát, **neposunujte** si nastavený čas pro vstávání, abyste to kompenzovali. Měli byste vstávat 8 hodin po odchodu na lůžko.

*Tento článek je výtahem peer-reviewed přehledového článku napsaného prof. Morton v časopise *Experimental neurology*, který pojednává o celém výzkumu spánku u HCH, včetně toho, co dělá prof. Morton. Pro více informací o našich zásadách pro zpřístupnění informací nahlédněte na FAQ...*

© HDBuzz 2011-2018. Obsah HDBuzz je sdílen zdarma, v rámci Creative Commons Attribution-ShareAlike 3.0 Unported License.

HDBuzz má informační charakter, nenahrazuje odbornou péči. Pro více informací navštivte

hdbuzz.net

Vytvořeno dne 22. Leden 2018 — Staženo z: <https://cs.hdbuzz.net/120>