

Jednoduchá pravidla pro dobrý spánek

Jednoduchá pravidla pro dobrý spánek od prof. Jenny Morton

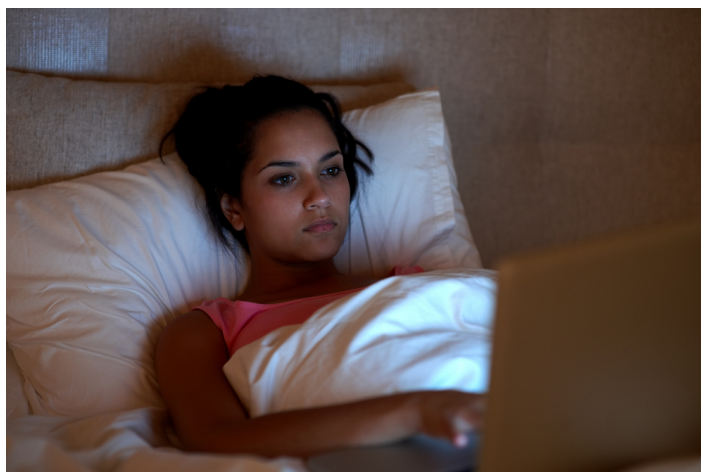
Autor Prof Jenny Morton 05. Říjen 2013 Editor Professor Ed Wild

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



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

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.

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 výtah 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, vejčička, jogurt, maso, ořechy, ryby a sýr. Zkuste teplé mléko s medem nebo banány.

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

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.

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, použijte 2 lehké přikrývky, abyste mohli jednu v noci odhodit. Jestliže na lůžku spíte spolu se svým partnerem pod jednou přikrývkou, poříďte 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 "stálé aktivity před ulehnutím" včetně relaxačních aktivit jako sprchování nebo čtení.

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 zdatelně 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.

Usnutí a spánek

Zaujměte svou oblíbenou pozici pro spánek. Když nemůžete usnout během 15–30 minut, zkuste vstát, přejděte do jiné místnosti a čtěte, 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 nezapomívejte

- 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 má informační charakter, nenahrazuje odbornou péči. Pro více informací navštivte hdbuzz.net

Vytvořeno dne 19. Duben 2021 — Staženo z: <https://cs.hdbuzz.net/120>

Některý text na této straně ještě nebyl přeložen. Níže je zobrazen v původním jazyce. Pracujeme na tom, abychom jej přeložili co nejdříve.