

Spánek a spánková hygiena

Spánek je nedílnou součástí našeho života - během spánku se naše tělo regeneruje, nabírá nové síly a mozek upevňuje vzpomínky. U dětí a dospívajících je spánek klíčový pro zdravý vývoj. Pokud nemáme dostatek spánku, můžeme se cítit více náladoví, mít potíže s pamětí a soustředěním, větší chuť k jídlu a z dlouhodobého hlediska můžeme být náchylnější ke zdravotním problémům jako je onemocnění srdce, obezita, nebo deprese a úzkost.

KOLIK HODIN SPÁNKU JE POTŘEBA



Dospělí potřebují 7-9 hodin kvalitního spánku denně, aby zdravě fungovali.



Mladší děti (6-13 let) potřebují 9-11 hodin spánku.



Dospívající 8-10 hodin.

Může se však stát, že z důvodu náročného období se vám nebo vašemu dítěti nedaří kvalitně spát. Můžete se potýkat s problémy s usínáním, přerušovaným spánkem (časté probouzení se v průběhu noci), únavou a pocití vyčerpání po probuzení či v průběhu dne. Co v takovou chvíli dělat?

SPÁNKOVÁ HYGIENA

Pro kvalitní spánek je důležité dodržovat spánkovou hygienu, tedy soubor návyků, které tělo i mysl připraví na spánek. Zde je několik kroků, které můžete do svého života či do života dítěte zařadit, aby se vám lépe spalo.

- Vytvořte si večerní rituál a pokuste se ho dodržovat - přečtěte si knížku, dejte si koupel, poslechněte si klidnou hudbu či audioknížku. Vaše tělo si postupně navykne na to, že jakmile začnete dělat tyto aktivity, blíží se čas spánku. Vytvořte si rituál i s vašim dítětem - můžete mu před spaním číst knížku, poskytnout masáž (například za použití zklidňujícího olejíčku), případně si s dítětem můžete určit, že nasazujete "ponožky na spaní" či "ochrannou deku".
- Večer nejezte sladkosti ani těžká jídla, vyhněte se pití kofeinu či alkoholu a pokuste se úplně vyřadit tabákové výrobky.
- Snažte se každý den alespoň 20 minut vykonávat jakoukoliv formu fyzické aktivity.
- Alespoň hodinu před spaním vypněte elektronická zařízení. Je důležité vyhnout se světelné stimulaci mozku, která usínání i spánek silně narušuje.
- V ložnici udržujte tmou a chlad (ideálně kolem 17 až 20°C) a vyhněte se vykonávání činností v posteli během dne (práce, studium atd) - vaše postel by měla sloužit pouze ke spaní.
- Každý den (i o víkendu) chodte spát a vstávejte přibližně ve stejnou dobu.
- Investujte do kvalitní matrace, polštáře i do dostatečně teplé deky.
- Nespěte během dne déle než 20 minut. Podřimování během dne ztěžuje kvalitní noční spánek.
- Pokud máte problémy s usínáním, proveďte jedno z uklidňujících cvičení, které najdete v materiálu **Jak pomoci dítěti, které zažívá panickou ataku nebo intenzivní stres.**

Jestliže máte vy nebo vaše dítě se spánkem dlouhodobé problémy, nebojte se vyhledat odborníka. Spánek je zásadní součástí zdravého životního stylu a o jeho kvalitu je třeba pečovat.