Spánek a spánková hygiena

Spánek není jen „vypnutý stav“. Je to čas, kdy si tělo odpočine, mozek třídí zážitky, ukládá nové informace a nervový systém se zklidňuje. U dětí a dospívajících je spánek zvlášť důležitý – pomáhá růstu, učení, soustředění, zvládání emocí i celkové psychické odolnosti.

Když spíme málo nebo nekvalitně, může se to rychle projevit. Dítě může být podrážděnější, plačtivější, úzkostnější, hůř se soustředit, zapomínat, mít větší chuť na sladké nebo se cítit unavené hned po probuzení. U dospívajících se nedostatek spánku někdy tváří jako „lenost“, neochota nebo špatná nálada – ve skutečnosti ale může jít hlavně o vyčerpaný mozek.

Dobrá zpráva je, že spánek se dá často zlepšit malými kroky.

KOLIK HODIN SPÁNKU JE POTŘEBA

Každý člověk je trochu jiný, ale orientačně platí:

Děti 6–12 let:
přibližně 9–12 hodin denně

Dospívající 13–18 let:
přibližně 8–10 hodin denně

Dospělí:
alespoň 7 hodin denně

Důležité není jen množství spánku, ale také jeho pravidelnost a kvalita. Jedna horší noc se stane každému. Pokud se ale špatný spánek opakuje často, může ovlivňovat náladu, učení, vztahy i zdraví.

Financováno Evropskou unií
Akademie duševního zdraví
NÚDZ Národní ústav duševního zdraví

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.

1. Dejte večeru jasný rytmus
Tělo má rádo opakování. Pomáhá, když se večer začíná odlišovat od zbytku dne: ztlumit světla, zpomalit, převléknout se, dát si sprchu, přečíst si kousek knížky, pustit klidnou hudbu nebo si chvíli jen tak odpočinout.
Nemusí jít o dlouhý rituál. Někdy stačí pár opakujících se kroků, které tělu naznačí: den končí, můžeš zpomalit.

2. Nechte telefon mimo ložnici
Nejde jen o modré světlo. Telefon u postele láká ke kontrole zpráv a prodlužuje usínání. Pokud to jde, zkuste ho večer nabíjet mimo dosah postele – třeba v kuchyni, obýváku nebo alespoň na druhé straně místnosti.
Nemusí to být dokonalé hned od prvního dne. Začněte třeba tím, že posledních 30 minut před spaním bude bez sociálních sítí, pracovních e-mailů, her a videí.

3. Choďte spát a vstávejte v podobný čas
Pravidelný režim pomáhá tělu poznat, kdy je čas být vzhůru a kdy je čas spát. Víkend nemusí být stejný jako pracovní den, ale velké rozdíly v čase usínání a vstávání mohou spánek rozhodit.
Pokud se vám režim rozpadl, nemusíte ho změnit najednou. Zkuste posouvat čas usínání nebo vstávání postupně.

4. Připravte ložnici na spánek
V ložnici by mělo být spíše chladněji, tma a klid. Postel by měla být hlavně místem pro spánek a odpočinek, ne pro práci, vyřizování e-mailů nebo dlouhé sledování videí.
Pokud si mozek zvykne, že postel znamená práci, stres nebo nekonečné scrollování, může být těžší v ní usnout.

5. Dopřejte tělu pohyb a denní světlo
Pohyb přes den pomáhá tělu večer lépe usnout. Nemusí jít o sportovní výkon. Stačí procházka, cesta pěšky, práce na zahradě, tanec doma nebo jakákoli aktivita, která tělo rozhýbe.
Pomáhá také denní světlo, hlavně dopoledne. Podporuje přirozený rytmus těla a může usnadnit večerní usínání.

6. Pozor na kofein a energetické nápoje
Káva, černý nebo zelený čaj, cola, některé limonády a energetické nápoje mohou usínání zhoršit ještě mnoho hodin po vypití. Pokud máte potíže se spánkem, zkuste kofein omezit hlavně odpoledne a večer.
Alkohol může sice navodit ospalost, ale často zhoršuje kvalitu spánku. Člověk se pak může v noci budit nebo se ráno cítit neodpočatý.

7. Krátké zdřímnutí ano, dlouhý spánek přes den spíše ne
Krátký odpočinek přes den může někdy pomoci. Dlouhé spaní odpoledne ale často ztíží večerní usínání. Pokud si potřebujete zdřímnout, většinou je lepší kratší spánek a ne příliš pozdě během dne.

KDYŽ NEMŮŽETE USNOUT

Někdy ležíme v posteli a spánek nepřichází. V takovou chvíli obvykle nepomáhá tlak typu „už musím spát“. Spánek nejde vynutit.

Pomoci může jednoduchá věta: **„Teď nemusím usnout hned. Stačí, když si tělo odpočine.“**

Zkuste něco klidného:

- pomalý nádech a výdech,
- počítání výdechů,
- představu bezpečného nebo příjemného místa,
- uvolnění ramen, čelisti a rukou,
- tiché čtení něčeho nenáročného,
- zapsání starostí na papír s větou „vrátím se k tomu zítra“.

Pokud se nedaří usnout dlouho, může být lepší na chvíli vstát,
dělat něco klidného při tlumeném světle a vrátit se do postele, až přijde ospalost.

NEJDE O DOKONALOST

Každému se někdy spánek rozhodí. Někdy je za tím nemoc, stres, směny, péče o děti, náročné období, cestování nebo večer, který se prostě nepovede. Cílem není mít spánek pod kontrolou dokonale.

Cílem je vytvořit si prostředí, ve kterém má spánek větší šanci. Pomáhá, když pravidla kolem spánku nevnímáme jako další povinnost, ale jako péči o sebe.

Spánek není odměna za hotovou práci. Je to základ, ze kterého tělo i psychika další den čerpají.

KDY ZPOZORNĚT?

Odbornou pomoc je dobré zvážit, pokud potíže se spánkem trvají déle, opakují se často nebo výrazně zasahují do běžného života.

Například když:

- dlouhodobě nemůžete usnout nebo se často budíte,
- jste přes den velmi unavení,
- usínáte během dne v nevhodných situacích,
- výrazně se zhoršilo vaše soustředění,
- kvůli spánku hůř zvládáte práci, školu, vztahy nebo běžné povinnosti,
- jste dlouhodobě smutní, úzkostní nebo podrážděni,
- pravidelně v noci kontrolujete telefon a nejde to zastavit,
- máte noční můry, panické stavy nebo velký strach z usínání.

Můžete se obrátit na praktického lékaře, psychologa, psychoterapeuta, psychiatra nebo spánkovou ambulanci. Není nutné čekat, až bude situace vážná. Někdy stačí jedna konzultace, která pomůže zorientovat se a nastavit první kroky.

Malý krok pro dnešní večer

Vyberte si jednu věc, kterou dnes zkusíte:

- odložit telefon 30 minut před spaním,
- nabíjet mobil mimo postel,
- ztlumit světla,
- přečíst si pár stránek,
- dát si krátkou večerní procházku,
- nepít kofein pozdě odpoledne a večer,
- nejíst těžké jídlo těsně před spaním,
- vstávat zítra přibližně ve stejný čas,
- říct si: „Nemusím hned usnout. Stačí odpočívat.“

I malá změna může být začátek lepšího spánku.

Financováno Evropskou unií
Akademie duševního zdraví
NUDZ Národní ústav duševního zdraví