

Zdravý spánek zvyšuje inteligenci a prospívá zdraví

MUDr. Karel Nešpor, CSc.

V tomto materiálu najdete řadu užitečných tipů. Nestačí si je přečíst, je třeba je včlenit do života.

Úvod

Spánek patří k nejdřívějším a nejpříjemnějším aktivitám. Lidé, kteří přiměřeně spí, žijí déle a bývají zdravější. Logická odpověď na otázku, kdy spát, je, že v noci. To je pravda, tma napomáhá spánku a sekreci hormonu melatonin, který s ním souvisí. S přibývajícím věkem se tvorba tohoto hormonu snižuje a zejména lidé vyššího věku mohou mít se spánkem problémy. Jenže co ti, kdo pracují v trojzměnném provozu? A co v létě, kdy jsou noci krátké? V tom případě je mnohem lepší spát přes den než vůbec. V tom může pomoci zatemnění místnosti. Ještě zajímavost: Melatonin se najde např. v Kustovnici čínské, mandlích a rybách. Před spaním ale nejzte nic, ani ty mandle ne. Pro lidi psychickými problémy nebo závislostí je dostatek spánku zvláště důležitý.

Před spaním

- Dodržujte „fialovou hodinu“, to je hodina před spaním. Během ní se zabývejte pouze klidnými záležitostmi. Vyhněte se účetnictví, hádkám na sociálních sítích, napínavým filmům a dramatickým reportážím. Mnohem lepší je např. tichá a melodická hudba.
- Dlouho před spaním vypněte televizi, internet a mobilní telefon.
- Kofein znesnadňuje usínání. Nejsilněji působí během prvních 30 až 60 minut, jeho účinek může ale trvat až deset hodin. Ti, kdo mají problémy se spánkem, udělají dobře, když nahradí kávu a silný čaj bylinkami.
- Kouření spánek zhoršuje. Kvalitu spánku také komplikuje odvykací stav po tabáku, který se objevuje u silných kuřáků časné ráno. Vážení kuřáci, přestaňte kouřit, budete lépe spát a prospěje vám to i jiných směrech.
- Alkohol a návykové léky zhoršují kvalitu spánku. Nelze zaměňovat spánek a oblužení. S jistou mírou zjednodušení lze říci, že člověk, který vypil 1,5 litru běžného piva před spaním, nebude šest hodin spát, spíše bude ve stavu podobném narkóze.
- Nejméně dvě až tři hodiny před spaním nejzte, jídlo na noc neprospívá trávení, spánku ani štíhlé linii. Večeře spíše střídme a dobře stravitelná jídla.
- Jestliže nepracujete v trojzměnném provozu, přes den nespěte, nebo jen krátce. Usínání v noci znesnadňuje zejména spánek po 15. hodině.
- Během dne si najděte čas na jógu, cvičení, fyzickou práci atd. Rychlé a namáhavé cvičení není ale vhodné krátce před spaním. Osobně před spaním cvičím lehké protahovací cviky z jógy anebo trochu medituji.
- Během dne se doporučují také procházky nebo cvičení v přírodě na jasném denním světle.
- Nastavte přiměřenou teplotu místnosti, nejlepší je o něco nižší teplota než během dne.
- Spánek usnadňuje naprostá tma. Vyplatí se proto investovat do neprůsvitného závěsu nebo rolety.
- Důležitý je i volný noční úbor z přírodních materiálů a vyhovující lůžko.
- Jestli je to možné, chodte spát pravidelně v určitou dobu, vytvoří se něco jako podmíněný reflex.

Při usínání

- Zjistěte, co vám pomáhá usnout? Může to být např. krátká meditace, modlitba, určitá hudba, teplá koupel nohou atd.
- Vhodná poloha je na boku s podloženou hlavou, aby byla krční a hrudní páteř v jedné rovině. Ti, co nechápou, mohou spát i na zádech. Spát na břiše je nevhodné s ohledem na krční páteř a omezené dýchání. Čím více jsou pokrčené končetiny tím víc to zatěžuje příslušné klouby a omezuje krevní oběh.
- Použijte svoji oblíbenou relaxační techniku. Můžete si např. představovat světlý obláček nebo bod mezi pupkem a páteří pozorovat ho. Existují různé relaxační nahrávky, které si lze před spaním poslechnout. Řada z nich je volně dostupná na www.drnespor.eu. Jedna z nich byla dokonce vytvořena speciálně pro zdravé usínání.
- Není vhodné se do spánku nutit. Přílišné úsilí usínání neprospívá, mnohem lepší je relaxovat a těšit se z možnosti si odpočinout.
- Při relaxaci si můžete třikrát říci nějaké kladné předsevzetí, např. „klidná noc a zdravý spánek.“
- Relaxační techniky před spaním jsou zvláště důležité pro lidi v trojzměnném provozu, kteří spí v nepravidelnou dobu.

Při probuzení v noci

- Nejlépe je zůstat se zavřenýma očima a použít relaxační techniku, podobně jako před usnutím.
- Nepouštějte počítač, televizi, mobil, ani ostré světlo. V noci rozhodně nejzte, nepijte nic s kofeinem a vyhněte se alkoholu i tabáku.
- Jestliže opravdu nemůžete spát, dělejte něco jednoduchého, poklidného, třeba trochu uklízejte.

Ranní probuzení

- Neprospívá málo spánku ale i jeho nadbytek. Proto je správné vstávat v rozumnou dobu i o svátcích.
- Růžová hodina je hodina po probuzení. Jestliže vstanete s předstihem, budete mít časovou rezervu. Navíc stihnete cvičení a v klidu se nasnídat. Váš den začne lépe a klidněji.
- Nepouštějte si ráno zprávy ani televizi. Média se zaměřují na katastrofy všeho druhu, což ráno náladu nezlepší.
- Krátce po probuzení si řekněte kladné předsevzetí, např. „Čeká mě zajímavý den“. Pak se usmějte.
- Je-li venku tma, rozsviňte asi na 15 minut všechna dostupná světla v místnosti. Usnadní to probuzení.