
Dobré spaní není jen tak Za lepší třetinu života

Dobré spaní není jen tak Za lepší třetinu života

Lidové noviny, 27.3.2010, rubrika: Relax – design, strana: 5, autor: TEREZA NEJEDLÁ

Za posledních čtyřicet let se průměrná doba spánku zkrátila o tři čtvrtě hodiny. A odborníci varují: Lidský organismus se s tímto fenoménem biologicky v podstatě nedokáže vyrovnat. Zběsilé životní tempo nezkrátíme, přesto si můžeme spaní aspoň trochu užít. Stačí si vytvořit dobré podmínky.

Odborná angličtina se v posledních letech obohatila o výraz „drowsy driving“. Označuje vědecky prokázaný faktor zavinění řady dopravních nehod - řízení pod vlivem nedostatku spánku. Podle americké vládní agentury National Highway Traffic Safety Administration, která má na starost bezpečnost automobilového provozu v USA, zaviní „drowsy driving“ na tamějších silnicích ročně více než 100 000 dopravních nehod, jejichž následkem zemře 1550 lidí a dalším 40 000 způsobí újmu na zdraví.

Odpírání si spánku otupuje mozek a kalí radost ze života. Nedostatek spánku dlouhodobě způsobuje prodloužení reakčního času a snížení našeho psychomotorického výkonu. Lidově řečeno, odpírání si spánku otupuje mozek. A kromě toho má také na svědomí výrazné zvýšení rizika kardiovaskulárních chorob, výskytu deprese, cukrovky a obezity a v neposlední řadě zvyšuje úmrtnost.

„Moderní vědecké studie prokazují, že za posledních čtyřicet let se průměrná doba spánku dospělého člověka zkrátila o tři čtvrtě hodiny, což je fenomén, se kterým se naše tělo biologicky vůbec nedokáže vyrovnat,“ vysvětluje tento fakt profesor Karel Šonka, přednosta Neurologické kliniky Všeobecné fakultní nemocnice v Praze. A znovu tak potvrzuje starý a známý fakt, že k dobrému prožívání a užívání života spánek jednoduše potřebujeme. Problémem ovšem zůstává, že si často nedokážeme pro dobré spaní vytvořit ideální podmínky.

Bez tmy není melatoninu, bez melatoninu není dobrého spánku. Navzdory donekonečna opakované pravdě (nebo že by se z ní stávalo spíš zbožné přání?), že v posteli strávíme třetinu života, se ke spánku často stavíme jako k něčemu nepotřebnému, co přece „počká“. Proklamace typu „bohatě mi stačí spát čtyři hodiny“ nebo „nebudu přece spát, když chci stihnout tolik zajímavých věcí“ zná ze svého okolí každý.

Kvalitní spánek a stejně tak kvalitní prostředí, které nám ho umožňuje, jsou základem zdravého životního stylu, který jsme si zvykli tolik vzývat - a to základem mnohem podstatnějším, než jsou návštěvy fitnessu nebo požívání obilných klíčků.

Jak se vyspíme, určují zejména dva faktory: správné vybavení ložnice a spánková hygiena. „Vytvořit si pro spánek dobré psychologické i fyzické podmínky je úplný základ,“ zdůrazňuje profesorka Soňa Nevšimalová z Neurologické kliniky **1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy**. „Pokud to jde, chodit ve stejnou hodinu spát a ve stejnou hodinu vstávat, udržovat v ložnici doporučenou teplotu okolo 18 stupňů Celsia a nepouštět tu rádio ani televizi.“ Stejně tak by do ložnice neměl pronikat moc velký hluk. Omezit bychom ale měli hlavně světlo. To totiž znemožňuje vylučování hormonu melatoninu, který je za dobrý spánek zodpovědný. Melatonin se spouští na základě signálů fotoreceptorů skrytých v sítnici oka - neurotické manželky z amerických filmů tedy velmi dobře vědí, proč spí s klapkami na očích.

Podle některých teorií mají na kvalitu spánku vliv také barvy použité u nábytku v ložnici a ložního prádla. Doktorka Nevšimalová je ale spíš skeptická: „Říká se sice, že modrá uklidňuje, ale konkrétní barvy podle mých zkušeností ze spánkové laboratoře spíš nemají vliv.“ V dobře zatemněné ložnici je nakonec stejně nevnímáme, takže víc záleží na tom, mezi jakými barvami se cítíme dobře za světla.

Levná matrace se nevyplatí. Správné parametry musí mít i postel, matrace a rošt pod ní. Matrace by měla být asi o dvacet až pětadvacet centimetrů delší než naše výška, široká minimálně devadesát centimetrů, na dvojlůžku osmdesát. Martina Jelínková ze studia zdravého spaní JMP doporučuje věnovat výběru matrace dost času, všechno si dobře vyzkoušet a „oležet“, pečlivě vybírat také rošt - ten i podle možností jeho nastavení.

„Moc bych nedoporučovala extrémně levné matrace. Bývají vyrobené z nekvalitních materiálů. Takže i když jejich cena okolo dvou nebo tří tisíc korun příliš nezatíží rozpočet, představují příliš velkou zátěž pro naše záda.“ Během výběru roštů je také důležité nechat si podrobně vysvětlit jejich správné nastavení, aby vyhovovalo přímo páteři spáče.

Jako nejvhodnější materiál pro postel doporučuje Jelínková masivní dřevo. „Když potřebujete na rámu ušetřit, není problém koupit dýhu nebo lamino. Úplně nevhodné jsou ovšem celočalouněné postele, kde se drží roztoči a spousta prachu.“ Noční klid místo běsů. Poruchami spánku trpí podle odborníků asi čtyřicet procent populace. Některé jsou způsobené jenom tím, že nejsme ochotni se o svůj klidný spánek dostatečně starat. Léčba spánkových poruch, i když v tomto případě už vážných, přitom stojí až desetitisíce korun měsíčně.

Z dlouhodobého hlediska si tak i nejnešikovnější domácí ekonom rychle spočítá, že je mnohem výhodnější jednorázově utratit okolo patnácti tisíc za jednoho spáče než platit léčbu nespavci. Takže co je pro kvalitní spánek vůbec nejdůležitější? „Mít dobrou vůli udělat si na něj čas,“ přimlouvá se doktorka Nevšímalová. „A neříkat si, že na spaní nezáleží, protože je to přesně naopak.“