



Dobrou noc!

Lidé v rovnováze květen 2021



O ČEM TO BUDE



- + jakou funkci má spánek, proč je důležitý
- + kolik hodin je dobré spát a co se děje v těle, když nespíme dobře
- + jaké jsou nejčastější zlovyky, které nám brání v kvalitním spánku
- + co je to spánková hygiena a jak si ji mohu osvojit
- + jaké jsou možnosti léčby
- + a dále cokoliv jiného, co vás na toto téma zajímá

Co je dobré vědět o spánku

PROČ SPÁT?

Doporučuji knížku: Proč spíme (Matthew Walker)

ÚŽASNÝ OBJEV! NOVÝ LÉK!

- + Zajišťuje dlouhověkost! Posiluje paměť a kreativitu!
- + Pomáhá udržet štíhlou linii!
- + Chrání před rakovinou, demencí, infarktem, mrtvicí a cukrovkou!
- + Zlepšuje imunitu!
- + Díky němu se budete cítit spokojenější, méně sklíčení a úzkostliví!



INFORMACE

KTERÉ JE TŘEBA ZNÁT

+ MELATONIN

Hormon, který se vyplaví po setmění a řídí kvalitu spánku.

+ REM a NONREM

Fáze spánku, bez kterých to nejde.

+ SVĚTLO

Obyčejné žárovky, Led osvětlení a obrazovky mají zásadní vliv na naše usínání.

Co je dobré vědět o spánku

JAK SPÁT ?

Co je normální, fyziologické.

- + Doba: tak abych byl ráno čerstvý/á, přes den čilý/á.
- + Čas: pravidelně se budit a usínat.
- + Změny cirkadiánního rytmu vzhledem k věku a okolnostem.



CO NÁM BRÁNÍ DOBŘE SE VYSPAT

ZLOZVYKY

Řekli byste svému vybitému mobilu: tak se ještě trochu snaž, zmáčkni se a v neděli můžeš být v nabíječce do oběda?

NEJČASTĚJŠÍ:

- + Předsudky: Vyspím se až v hrobě! Jenom v noci mám čas na sebe.
- + Kultura společnosti.
- + Světlo, zvláště pak modré.
- + Kofein, nikotin a alkohol před spaním.
- + Malá fyzická aktivita.
- + Málo slunečního svitu.
- + Mnoho cukru a málo vlákniny.
- + Začarovaný kruh únavy.



JAK ZLEPŠIT SPÁNEK

DOBŘÉ NÁVYKY

Chovejte se k sobě jako k malému dítěti.

- + Před spaním: odpočiňte si, osvojte si relaxační techniky, žádný šláftruňk, vyhněte se světlu, horká koupel vám udělá dobře a nepřejídejte se.
- + Ložnice má být studená a úplně tmavá a bez hodin.
- + Na kutě chodte pravidelně. Vstávejte bez budíku.
- + Každý den si dopřejte pohyb a sluneční svit.
- + Zdřímnutí po třetí hodině si zakažte.
- + Neležte v posteli bdělí, raději vstaňte a dělejte něco klidného.



KDYŽ TO NEJDE PO DOBRÉM

FARMAKOTERAPIE

Léky jsou někdy opravdu nutné.

- + Benzodiazepiny: nenavozují spánek, jsou návyková.
- + Antidepresiva: navozují spánek a nejsou návyková.
- + Melatonin: upravuje spánek přirozeně.

- + Léčba první volby je KBT terapie. Všechny léky má vždy předepsat lékař po pečlivém zvážení.
- + Někdy se potřebujeme vyspat s léky, abychom překonali velké potíže.

KDY SPOZORNĚT PROBLÉMY

Občas se nevyspat je normální.

- + Více než tři noci v týdnu déle než tři měsíce.
- + Usínání, časně buzení, probouzení se v noci, mělký spánek, únava přes den.
- + Kolik hodin v posteli doopravdy spím?
- + 90% je normální.



Na závěr

DOPORUČENÍ

- + Pište si deník (kolik spím, jak se budím, v kolik vstávám, v kolik jdu spát, co jsem před spánkem dělal, jaké myšlenky mně sužují).
- + Sledujte, co by mohlo u vás spouštět nespavost.
- + Vnitřní spouštěče: obavy, vtíravé myšlenky, nezdravý životní styl, genetika, jiná onemocnění.
- + Vnější spouštěče: kultura v rodině, ve společnosti (covid), ve firmě.
- + Pokud se vám přese všechno nedaří dobře spát, navštivte specialistu.



Přeji dobrou noc!

WWW.COLLO.CZ

Sledujte nás i na COLLO PODCASTu



info@collo.cz | +420 602 391 012

