

## V čem tkví kouzlo spánku?

**Kamila Krejčová**

Psychologický ústav FFMU, Brno

info@psychologon.cz

*Why is it not a good idea to stay awake for a long time and go to sleep just for couple of hours? Sleeping is more important than people may think. Sleep does not only help to refresh the body. There are many secondary functions of high-quality or low quality sleep, that are important as well.*

*Článek shrnuje hlavní důvody, proč bychom neměli zanedbávat potřebu spánku. Spánek je důležitější, než si lidé mohou myslet a dobíjí organizmus, a kvalitní (nebo naopak nekvalitní) spánek má spoustu vedlejších, stejně důležitých, funkcí.*

*key words: sleep, napping, inanition, routine, biphasic tendency*

---

“For a lot of people, the body’s need to sleep is treated as a waste of time. In our 24-hour society, we often steal night time hours for daytime activities, depriving ourselves of precious sleep” (Ferrara & De Gennaro, 2001).

O spánku se ví, že působí blaze na obnovení fyzických i mentálních procesů, zatímco jsou naše tělesné funkce a vědomí ztlumeny na minimum. Nejde pouze o odpočinek, ale například i o zotavení po nemoci, znovunabytí energie, udržování imunitního systému, uvolnění napjatých emocí, ukotvování informací získaných přes den atp. Zdravý dospělý jedinec prospí asi třetinu svého života (Venter, 2012). Možná právě proto, že se během spánku děje tolik okouzlujících věcí.

### **Jak se střídá teplota těla a kdy je naše tělo nejaktivnější?**

Spánek je součástí 24 hodinového cyklu a jím způsobené teploty těla. Nejnižší teplota těla je brzy ráno (asi kolem 4. hodiny) a nejvyšších teplot tělo dosahuje mezi 5. a 9. hodinou odpolední. Pro spánek je vhodnější nižší teplota, proto se nám tak špatně usíná v přetopených místnostech, nebo bezprostředně po horké koupeli. Proto než příště strávíte hodiny počítáním oveček, zkuste si prvně vyvětrat.

Naopak pro sportovní aktivitu je vhodnější vysoká teplota těla a proto se sportovcům doporučuje trénovat spíše v odpoledních a podvečerních hodinách. Zatímco odpoledne je lepší využívat hrubou motoriku, sporty vyžadující přesnou techniku a komplexnější strategie je lepší provádět jako dopolední aktivitu, protože na úrovni kognitivní pracujeme nejlépe hned po ránu. Z tohoto důvodu by sportovci měli klást větší důraz na časové plánování tréninků pro dosažení neoptimálnějšího výkonu. Denní rytmus není ovlivněn pouze hodinami a tělesnou teplotou, ale především světlem. Ve chvíli, kdy se začne stmívat, začne epifýza v mozku produkovat hormon melatonin, který způsobuje právě snížení tělesné teploty a zpomalení tělesných funkcí, čímž připravuje tělo na spánek. Melatonin je zároveň důvodem, proč preferujeme spánek v noci a proč tolik protestujeme, když máme vstávat za tmy.

### **Je popolední „schrupnutí“ důležité?**

Do spánku se počítá i krátké odpolední zdřímnutí. Mnoho lidí považuje tento způsob relaxace za zbytečný a neprospěšný, najdou se však odborníci, kteří prosazují právě opačný názor. Někteří například nabízejí teorii o dvoufázové tendenci. První fáze je samozřejmě klasický dlouhý noční spánek, zatímco druhá fáze by měla začít zhruba po 8 hodinách od ukončení fáze první a trvat 10-20 minut. Tou druhou fází je myšlena aktivita provozovaná pravidelně po obědě dětmi ve školce – tzv. „šlofik“. Víme ovšem, že takové malé zdřímnutí může příznivě ovlivnit naši produktivitu během zbytku dne, a že to tedy není pouze projev lenosti? Šlofik samozřejmě nenahrazuje klasický spánek, ale může působit velmi pozitivně jako doplněk proti únavě. Pozor ovšem na to, kdy si těch „dvacet“ dáte. Pokud usnete v pozdějších hodinách a na delší než doporučenou dobu, hrozí, že bude narušena kvalita všeho nočního spánku. Taková spánkové deprivace je pak velmi nepříjemná a má neblahý dopad na celý

fyziologický vývoj. Dlouhodobá deprivace způsobuje špatnou náladu, sníženou schopnost ovládat emoce, ztrátu energie, zvyšuje riziko deprese, úzkosti a frustrace.

### **Proč málo spíme a proč je důležitý pravidelný režim?**

Nedostatek spánku je u zdravých lidí způsobem dvěma faktory. Buď si za únavu mohou sami tím, že provádějí v nočních hodinách bouřlivé aktivity (sledování televize, práce do noci, párty, hraní her a obecně surfování po internetu). Nebo na ně působí příliš mnoho stresorů (krize v manželství, deadlines v práci, zkouškové, tvrdé tréninky), které jim prakticky nedovolí mít kvalitní spánek. U studentů (v porovnání s ostatními skupinami) byla zjištěna kratší doba nočního spánku, pozdějšího ulehání do postele a o to víc „šlofikování“ přes den.

Každý člověk má specifické požadavky na to, kolik hodin spánku potřebuje. Čísla se liší u dětí, mládeže, dospělých i seniorů. Suma sumárum ale můžeme říct, že pověstných 8 hodin je doba, kterou by u dospělého člověka měl ideálně spánek trvat. Výzkumy bohužel ukazují, že doba spánku v rozvinutých zemích se v průběhu let dramaticky snižuje a lidé starší 18 let v průměru nespí ani 7 hodin.

Na spánek nepříznivě působí i mnoho vnějších okolností. Zmínili jsme si již teplotu okolí, dále nám příliš nesvědčí hluk (způsobený např. MHD), či cestování napříč časovými pásmy. Tělu nějakou dobu trvá, než se v novém časovém pásmu aklimatizuje, přičemž cesty na východ působí hůře než cesty na západ (což je dobrá informace, pokud se nemůžete rozhodnout, jestli vyrazíte v létě za Indiány, nebo za Indy). Dopad mají i špatné stravovací návyky, nadměrné užívání kofeinu a alkoholu. Zatímco malé množství alkoholu vás příjemně ukolébá, po větším množství sice padnete za vlast, ani nevíte jak, ale o kvalitním spánku se vám může leda tak zdát.

Ideální je chodit spát a vstávat ve stejnou dobu každý den. Nemusíte se ale bát, že když „termín usnutí“ o trochu přešvihnete, bude všechno ztraceno. 30 minutová odchylka váš rytmus nerozhodí. Pokud se vám ale nepovede zavést alespoň trochu pravidelný režim, musíte se smířit s tím, že vaše tělo bude protestovat.

Bezprostředně před spánkem je vhodná relaxace na lůžku za poslechu klidné hudby (tempo musí být pomalejší, než je rytmus srdce, takže žádnou Metallicu). Dobré je soustředit se na dýchání a hlavně (!) neusínat vynervovaní. Pokud budete usínat s myšlenkou, kolik máte zítra povinností a že je nemůžete v žádném případě zvládnout, vaše tělo se dostatečně neuvolní. Lepší je sepsat si před spaním plán, ve kterém si nastíníte jednotlivé body a přesvědčíte se, že všechny povinnosti s trochou snahy zvládnete. A pak už nechat tělo odpočívat.

A jedna malá rada na závěr. Pokud nevíte, jak dohnat spánkový deficit, zkuste jít spát ve chvíli, kdy ucítíte únavu a vstaňte až ráno bez pomoci budíku po dobu několika dnů. Tělo si samo řekne, co potřebuje, aby bylo spokojené, a pak budete spokojeni i vy.

#### Zdroje:

Venter, R. E. (2012). Role of sleep in performance and recovery of athletes: A review article. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 34(1), 167-184.

Ferrana, M., & De Gennaro, L. (2001). How much sleep do we need? *Sleep Medicine Reviews*, 5(2), 155.