

Zatočte s nespavostí

Věděli jste, že dlouhodobý nedostatek spánku způsobuje ztrátu koncentrace, poruchy paměti a zvýšenou stresovou zátěž, která může vést až ke vzniku závažných onemocnění? Spánek je základní fyziologická potřeba, při níž odpočívají naše orgány a svaly. Nedostává-li se lidskému organismu odpočinku, chřadne nejenom tělo, ale i duše. Dopřejte proto i vy odpočinek a relaxaci vašemu organismu a zatočte s nespavostí.

Až 36 % Čechů během života někdy trpí občasnou nespavostí. Pokud však poruchy spánku včas neřešíme, může se stát, že přejdou v chronickou nespavost, která nám výrazně ztěžuje kvalitu života. Mezi nejčastější problémy způsobené nedostatkem spánku patří zhoršení kognitivních funkcí mozku, ztráta bdělosti, zhoršená koncentrace, únava a celková psychická podrážděnost. Vliv na poruchy spánku může mít mnoho faktorů - od genetických dispozic, zvyšujícího se věku, dočasného narušení biorytmů, náhlého stresového zážitku až po špatné zásady spánkové hygieny.

Genetické dispozice ani problémy se spánkem spojené s vysokým věkem příliš ovlivnit nemůžeme, ale poruchy spánku zapříčiněné nesprávnou spánkovou hygienou ano. A jakými zbraněmi tedy nejlépe bojovat proti nepřijemné nespavosti?

1. Po 17. hodině dochází k pozvolnému, přirozenému útlumu organismu, proto byste ho neměli uměle povzbuzovat nápoji s obsahem kofeinu ani alkoholickými nápoji, které výrazně narušují schopnost bezproblémového usnutí. Patříte-li mezi kuřáky, měli byste se kouření vyhýbat až 4 hodiny před spánkem, neboť nikotin patří také mezi látky povzbuzující organismus. Pitím bylinných, zejména meduňkových, čajů pak naopak organismus uklidníte a přispějete tím ke klidnému spánku.
2. Chcete-li jít spát nejenom s lehkou myslí, ale i lehkým žaludkem, jezte nejpozději 3 až 4 hodiny před ulehnutím do postele. Těžká jídla a přejídání na noc nejenom zatěžuje váš organismus a zhoršuje kvalitu spánku, ale zapříčiňuje rovněž nabývání tělesné hmotnosti, což obzvláště ženy příliš neocení.
3. V dnešní době, kdy většina z nás má sedavé zaměstnání, je těžké přes den vykonat dostatek fyzické aktivity. Pamatujte však, že je dobré do svého denního plánu zařadit alespoň krátké cvičení. Obecně platí, že čím budete přes den aktivnější, tím lépe se vám bude usínat. Cvičit byste však měli nejpozději 4 hodiny před spaním, aby se váš organismus dokázal do plánované doby spánku opět zklidnit.
4. Snažte se chodit spát ve stejnou dobu. Naučíte-li své tělo dodržovat pravidelné rituály, bohatě se vám odmění kvalitním a bezproblémovým spánkem.
5. V neposlední řadě věnujte pozornost tomu kde a na čem spíte. Kvalitní matrace dokáže s kvalitou vašeho spánku, ale i stavem páteře a celkového zdraví organismu udělat divy. *„Je hodně věcí, které správný výběr matrace může ovlivnit. Při spaní na nevhodné matraci nás nepochybně brzy dostihnou bolesti zad v oblasti bederní nebo hrudní páteře či blokáda páteře, která může vyústit až v bolesti hlavy nebo bolesti kloubů. Při špatné kvalitě spánku také může docházet k nedostatečné regeneraci svalů během spánku a negativně ovlivněna může být samozřejmě i naše psychika“* vysvětluje fyzioterapeutka Daniela Hromádková. *„Stejně důležité jako vybrat správnou matraci je i důležité vybrat správný polštář z důvodu udržení hlavy a krční páteře v ose. Pokud máme díky polštáři hlavu ve velkém záklonu, úklonu či předklonu, nevyvarujeme se z dlouhodobého hlediska bolestem krční páteře a následnou bolestí hlavy,“* dodává.

S výběrem vhodné matrace vám mohou pomoci odborníci ze společnosti Sleep Centrum, kteří na základě vaší oblíbené spánkové polohy a dalších faktorů dokáží vybrat matraci přesně na míru. Pro zdravý spánek je pak kromě kvalitní matrace také velmi důležité udržovat v ložnici teplotu maximálně kolem 17 až 20 stupňů Celsia a klidné, tmavé prostředí.

Pro více informací navštivte www.sleepcentrum.cz

Pokud i tyto zásady spánkové hygieny nepomohou a vy stále máte problémy usnout i po 14 dnech, navštivte svého lékaře. Rozhodně dlouhodobý spánkový deficit nepodceňujte a nenechte si jím ztěžovat kvalitu života.