

Zdravý spánek



ANETA PETŘÍKOVÁ

Co je spánek



- Základní fyziologická potřeba
- Útlum fyzického i duševního napětí
- Určitá forma relaxace a načerpání sil - regenerace
- Nepřítomnost plného vědomí
- Snižuje se tělesná teplota a krevní tlak, dýchání se zpomaluje

Zdravý spánek



- Stereotypní poloha těla (vracíme se do polohy, pro nás nejpohodlnější)
- Minimální pohyb (tzn., že se „jen“ otáčíme – člověk se za noc přetočí až 45x)
- Snížená reakce na vnější podněty
- Fáze spánku probíhají podle daného vzorce

Fáze spánku



- REM fáze:
 - rapid eye movement – rychlé oční pohyby
 - Fáze snění
 - Regenerace mozkových buněk

- N-REM fáze
 - non rapid eye movement – spánek klidový
 - Regenerace těla
 - Má 4 stádia

N-REM fáze



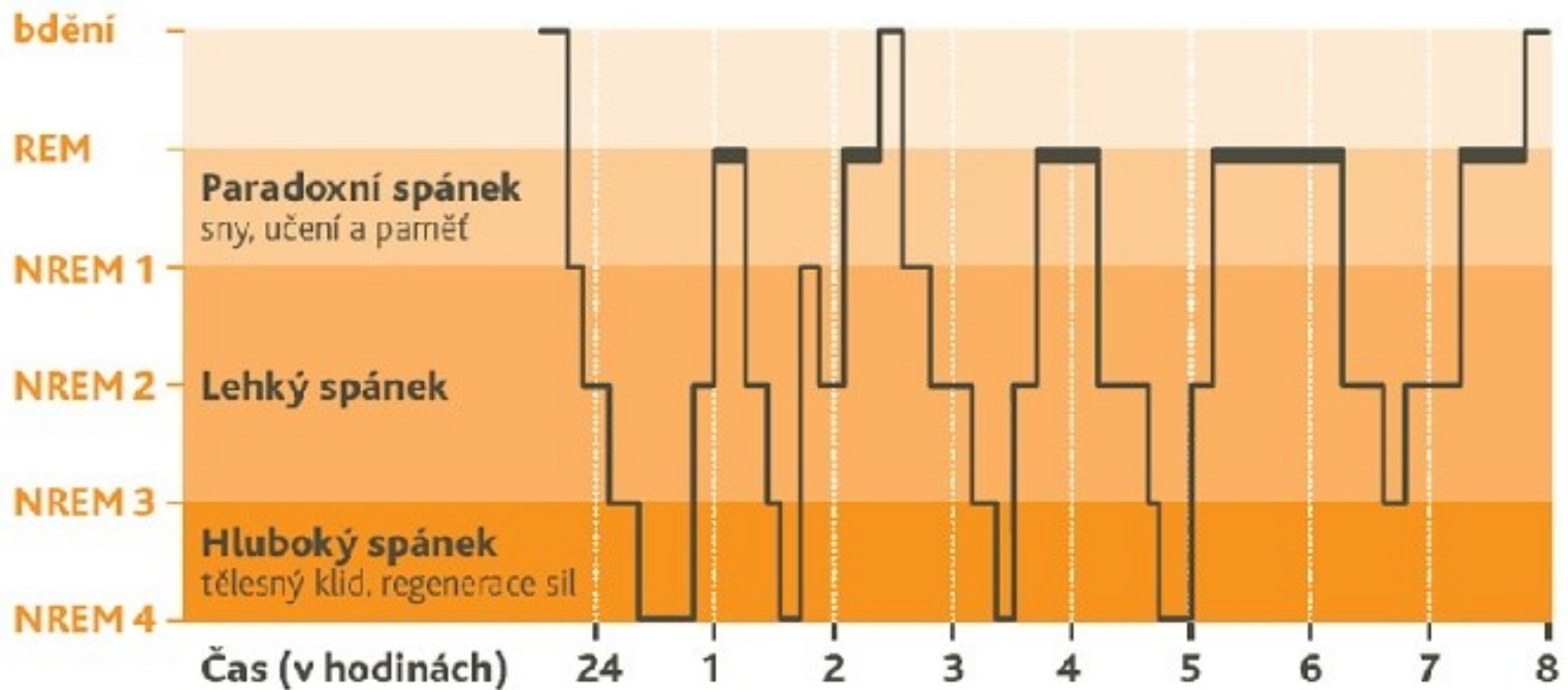
- **NREM1** - usínání
- **NREM2** - lehký spánek
- **NREM3** - hluboký spánek
- **NREM4** - nejhlubší spánek



Fáze spánku



Spánek je nezbytný pro regeneraci duševních i tělesných funkcí člověka

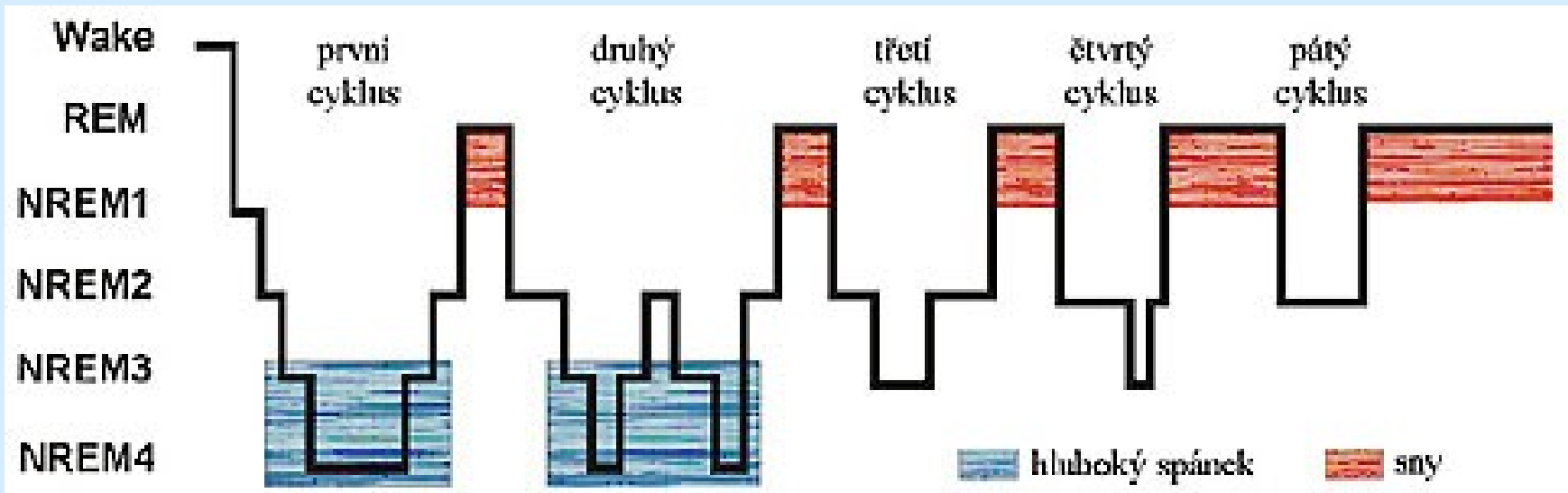


Spánkové cykly



- Odehrávají se cca po 90 min
- Normální, zdravý člověk by měl spát v průměru 5 cyklů (7,5h)
- Lepší je probudit se po dokončení 4. cyklu než v polovině 5. cyklu s násilným probuzením

Spánkové cykly



Jak na vydatný spánek - video



- <http://www.ceskatelevize.cz/porady/10344651432-tajemstvi-zdraveho-zivota/211562210700017-jak-na-vydatny-spanek/video/>

Melatonin



- Hormon tmy a spánku
- Tvoří se v epifýze (šišinka, část mozku)
- Největší produkce za tmy → nutkání ke spánku
- Ovlivňuje ho tzv. modré světlo (televize, denní světlo)
- S narůstajícím věkem se schopnost tvorby snižuje

Potřeba spánku



- Pro každého individuální
- Zdravý člověk spí v průměru 6 - 8 h
- Podle věku:
 - Kojenec – 18 – 20 hodin
 - Předškolák – 12 hodin
 - Dospívající – 8 hodin
 - Střední věk – nejvíce variabilní
 - Stáří – nejkratší délka (5 – 6 hodin)



Spánková hygiena



- 4 – 6 h před usnutím nepít čaj, kávu, energetické nápoje
- Navečer nejíst těžká jídla (poslední jídlo 3 – 4 h před usnutím)
- Neřešit důležitá témata, příjemnou činností se večer zbavit stresu
- Večer nepít alkohol a nekouřit

Spánková hygiena



- V místnosti minimalizovat světlo a hluk
- Teplota místnosti 18 - 22°C (pro evropana)
- Uléhejte a vstávejte každý den ve stejnou dobu
- Dále záleží na matraci, polštáři, na prožití uplynulého dne

Polohy při spaní



- Spaní na boku
 - Nejvíce používaná poloha
 - + Prevence bolesti zad a krční páteře,
Omezení chrápání
- Spaní na zádech
 - + Minimální tlak na meziobratlové ploténky,
optimální prokrvení okolních tkání,
uvolnění kloubů
 - Chrápání

Polohy při spaní



- Spaní v embryonální poloze
 - + Minimalizace chrápání, úleva od bolesti v kříži
 - Bolesti krční páteře
- Spaní na břicho
 - + Minimalizace chrápání
 - Bolesti krku, mravenčení

Snění



- Soubor myšlenek a představ - během spánku utvářejí vnitřní odpověď na vnější události
- Vycházejí z podvědomí
- Zdroj snů:
 - Vzpomínky, představy
 - Tělesné podněty a prožitky
 - Přání z uplynulého dne
 - Vnitřní (bolest) a vnější (zvuky) zdroje

Snění - video



- <http://www.videacesky.cz/navody-dokumenty-pokusy/proc-snime>

Zdroje



- KERN, Hans. *Přehled psychologie*. Vyd. 2., opr. Praha: Portál, 2000, 287 s. ISBN 80-717-8426-5.
- <http://nospavost.net/co-je-to-spanek.html>
- http://www.ceskenoviny.cz/tema/index_img.php?id=157707
- <http://www.dobry-spanek.cz/novinky>
- <http://www.ideje.cz/cz/clanky/deset-kroku-k-hlubukemu-spanku>

Zdroje



- <http://www.studak.cz/aplikace-ktera-bude-ovlivnovat-kvalitu-snu/>
- <http://www.jacques.cz/zdravy-spanek>
- http://is.muni.cz/th/195614/prif_b/Fyziologie_spanku.pdf
- http://www.jninterier.cz/_dny-zdraveho-spani/pdf/spanek.pdf

Děkuji za pozornost



Těm, kteří
neusnuli....

