



PROBLÉMY A PORUCHY SPÁNKU

Co je to spánek?

Spánek je fyziologický funkční stav organismu, který se cyklicky opakuje a je charakteristický typickými behaviorálními projevy (klid, omezení vnímání prostředí, minimální motorická aktivita), rozdělením na spánková stadia (základní - bdělost, REM spánek, nonREM spánek).

Předškolák potřebuje denně mezi 11 – 13 hodinami spánku (dlouhý spánek v noci a 1 kratší spánek přes den)

Ve spánku proběhne třetina života a zbývající dvě jsou jím výrazně ovlivněny.

Na co vše má spánek vliv?

Význam spánku pro zdravý vývoj, dopad na psychiku a fungování organismu dítěte bývá často podceňován.

K čemu spánek slouží?

- konzervace energie
- regenerace těla
- podpora paměťových procesů

Na co má narušený spánek negativní vliv?

- psychomotorické tempo
- kognitivní funkce (myšlení, paměť, pozornost,..)
- Intelektové výkony a školní úspěšnost
- chování (problémy a poruchy chování)
- emoční prožívání (emoční nestabilita, dysforie)
- sociální začlenění
- fyzické prospívání
- denní únava, ospalost, mikrospánky

Co pomáhá k dobrému spánku?

- Pravidelnost v čase uspávání a probouzení (platí i pro poobědový spánek – neměl by být brzy po obědě, ani příliš krátký).
- Zavedení předspankové rutiny: 30-60 minut před spaním klidové a příjemné aktivity (koupání, večerníček, čtení pohádky – je vhodné nastavit si limit kolik pohádek dítěti přečtete)
- Spánek s oblíbeným plyšáčkem – pomáhá dítěti cítit se více uvolněné a zrelaxované (dítě by si mělo před spaním samo vybrat, kterého chce)
- Dobrá spánková hygiena – správná teplota v místnosti, tma/přítmí, ticho
- Postel by měla být pojímána jako místo ke spaní, nikoli k jídlu, koukání na TV, či ke hře
- V místnosti by neměla být TV, dítě by si nemělo před spaním hrát s mobilem,...(tyto podněty přestimulují smysly a bude pro něj náročnější usnout)

- Omezte jídlo a pití určitou dobu před spaním (zejm. sladké, obsahující kofein, atd.)
- Má-li dítě noční můru, či špatné sen, je v pořádku, aby se šlo utěšit k rodiči, jakmile je však klidné, je dobré jej přenést zpět do jeho postýlky, případně mu v ní pomozte usnout. Předejde se tak tomu, aby si dítě vytvořilo návyk spánku v posteli s rodiči.
- Dítě by mělo mít i jeden spánek přes den (nejlépe v době po obědě), nebo alespoň klidový čas, kdy odpočívá ve svém pokojíčku – stačí přibližně hodina
- Je dobré dát si večer pozor na vyvolávání stresových situací – ty dítěti usínání neusnadňují

Máme-li podezření na poruchu spánku

Pokud má dítě při spánku:

- Problémy s dýcháním, chrápe, vydává zvuky při dýchání, přestává dýchat
- Chová se při spánku neobvykle (záškuby těla, časté probouzení, náměsíčnost, časté noční děsy či noční můry atd.)

Je třeba motivovat rodiče ke kontaktování pediatr, který po vyšetření a zvážení dítě odešle k dalšímu odborníkovi - ORL, neurolog, psychiatr, psycholog,...