

Možná jste si někdy ráno po probuzení říkali: „Dnes mi všechno leze na nervy, nedokážu se soustředit ani na jednoduchý úkol.“ Není to jen vaše nálada, ale biologie vašeho těla, která na nekvalitní spánek reaguje velmi výrazně. Spánek není pasivní odpočinek, ale aktivní biologický proces, mivemi.cz který zásadně ovlivňuje naši **kognitivní výkonnost** a celkovou pohodu během dne.

Spánek jako aktivní biologický proces

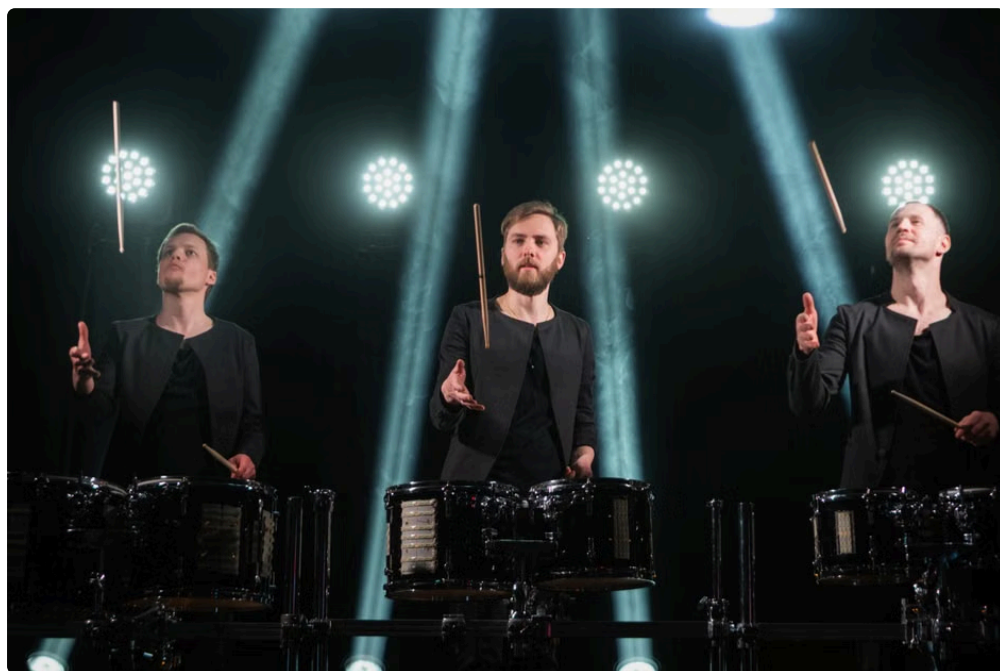
Spánek není pouhým „vypnutím“ mozku a těla. Naopak, během spánku probíhají v mozku a těle složité procesy obnovy a regenerace. Dochází k:

- posilování paměti a učení,
- detoxikaci mozku od metabolických zplodin,
- regulaci hormonů důležitých pro imunitu a metabolismus,
- restaurování energetických zásob.

Když spánek není kvalitní, například kvůli častému buzení nebo krátké délce spánku, tělo i mozek si to pamatují. Výsledkem je, že následující den čelíme problematické **únavě přes den**, špatné náladě a výraznému snížení schopnosti soustředění.

Dopady chronického nedostatku spánku na zdraví

Ranní podrážděnost a snížená pozornost nejsou jen dočasná nepříjemnost. Nedostatek spánku, zvláště pokud se stává pravidelným, má důsledky, které ovlivňují celé tělo:



- **Kognitivní funkce:** problémy s pamětí, koncentrací, zpomalené reakce a snížená kreativita, což může vést k chybám a nehodám.
- **Mentalní zdraví:** větší riziko úzkostí, deprese a podrážděnosti.
- **Fyzické zdraví:** zvýšené riziko kardiovaskulárních onemocnění, cukrovky typu 2, obezity a oslabené imunity.

Studie ukazují, že člověk potřebuje za optimálních podmínek ideálně 7 až 9 hodin kvalitního spánku za noc. Dokonce i tři týdny s pravidelnými zkrácenými nocemi o dvě hodiny mohou výrazně snížit naši **kognitivní**

Typy poruch spánku a rozdíly mezi nimi

Některé problémy se spánkem jsou jednorázové, jiné chronické. Mezi nejčastější poruchy spánku patří:

1. **Insomnie (nespavost):** obtížnost usnout, udržet spánek nebo pocit neosvěžujícího spánku. Nespavost může být reakce na stres, ale i příznak vážnějších zdravotních potíží.
2. **Spánková apnoe:** opakované zástavy dechu během spánku, které vedou k přerušení spánkových fází a chronické únavě.
3. **Restless legs syndrom (syndrom neklidných nohou):** nepříjemné pocity v končetinách, které zhoršují kvalitu spánku.
4. **Poruchy cirkadiánního rytmu:** například syndrom opožděné fáze spánku, kdy člověk usíná opožděně a ráno má problémy vstát.

Je důležité porozumět, že každý typ poruchy spánku má jiné příčiny, projevy i řešení. Proto je samodiagnostika často zavádějící.

Kdy vyhledat lékaře a proč lidé otálí

Řada lidí odkládá návštěvu specialisty, ať už z přesvědčení, že „jen občas nemůže usnout“ nebo kvůli obavám z léčby. Často také panuje názor, že spánek je otázkou lenosti nebo slabé vůle, což ale není pravda. Nesprávné porozumění své situaci vede k otálení a tím i k prohlubování potíží.

Lékaře byste měli vyhledat pokud:

- spánek je pravidelně přerušovaný nebo krátký a máte po něm pocit únavy,
- vstáváte častěji unavení než svěží,
- máte podezření na chrápání spojené s „dušeními“ během spánku (spánková apnoe),
- únava výrazně ovlivňuje vaši pracovní a osobní výkonnost.

Jak pomáhá CBT-I (kognitivně-behaviorální terapie nespavosti) a role hypnotik

Při léčbě nespavosti se dnes doporučuje především **CBT-I**, tedy kognitivně-behaviorální terapie nespavosti. Je to metoda, která se zaměřuje na změnu myšlenek a návyků spojených se spánkem. Pomáhá:

- učit se správné hygieně spánku (jako je pravidelný čas ulehnutí a vstávání, omezení modrého světla před spaním),
- řešit obavy a přesvědčení, které zhoršují spánek,
- zlepšovat spánkové prostředí a návyky.

Na rozdíl od rychlého a někdy zneužívaného řešení v podobě **hypnotik** (léků na spaní) je CBT-I dlouhodobě účinnější a bezpečnější. Hypnotika mohou pomoci krátkodobě, ale při dlouhodobém užívání hrozí závislost, ztráta efektivity a další zdravotní rizika.

Závěr

Když po špatné noci ráno zakusíte podrážděnost, nepozornost a únavu, pamatujte, že nejde o lenost či slabou vůli. Tělo a mozek vám dávají signál, že potřebují kvalitní obnovu. Spánek je klíčovým biologickým procesem, který je nezbytný pro vaši schopnost myslet, pracovat i žít naplno.

Pokud máte problémy se spánkem delší dobu, neváhejte je řešit s odborníkem. CBT-I nabízí reálnou šanci na zlepšení bez dlouhodobých závislostí na lécích a pomáhá vrátit zdravý spánkový rytmus. Věnujte spánku stejnou pozornost, jakou byste věnovali třeba zajištění dobrých podmínek pro práci nebo péči o děti — protože bez kvalitního spánku to prostě nejde.

