



Zásady zdravého spánku

PhDr. Michaela Peterková, www.psyx.cz

Převracíte se večer co večer v posteli ve snaze usnout? Snadno se probudíte a už nezaberete? Tak právě vám pomůžou tato prověřená pravidla zdravého spaní:

Před spaním nepovzbuzujte svůj organismus

5 hodin před spaním už nepijte kávu, černý čaj, zelený čaj, kolu, energy drinky ani alkohol a nekuřte. Intenzivní tělesná námaha přes den je výborná věc, ale skončete ji nejpozději 3 hodiny před spaním, jinak je tělo "rozjeté" a aktivní. Vhodné "prospánkové" nápoje: teplé mléko s medem a čaj z meduňky či jiných bylin s uklidňujícím účinkem.

Námítka: Alkohol přece tlumí...

Odpověď: Ano, v první fázi tlumí, pak ale aktivizuje. Spánek je v důsledku toho nekvalitní a člověk se po probuzení (které je někdy zbytečně časně) necítí odpočínutý.

Zásada "POSSTEL"

Postel je pouze na dvě "S" - sex a spánek. Jakékoli jiné činnosti jsou nežádoucí. Extrémně nevhodné jsou zejména: plánování, "řešení" čehokoli, diskuse a hádky s partnerem, sledování zajímavých věcí v TV (i když je otázka, zda se tam takové vůbec vyskytují), práce na notebooku a s mobilem.

Námítka: A co čtení? Spousta lidí si přece v posteli čte.

Odpověď: To je stejné, jako by si alergik stěžoval, že všichni ostatní lidé jedí ořechy a on nemůže. Jestli někdo dobře spí, ať si předtím po posteli klidně rozloží upomínky a exekuční výměry. Vy si ale běžte číst s larisou do ušáku.

Celý lidský mozek je založen na tvorbě nervových spojů: hruška > sladká chuť, moucha v obličejí > ohnat se atd. Vy si v hlavě potřebujete vytvořit pevné spojení postel > spánek, což se stane tak, že v posteli budete (kromě sexu) jenom spát. Jakmile se to podaří, váš mozek hned po ulehnutí automaticky zahájí proces usínání.

V bříšku jako v pokojíčku

V trávicím systému má být před spaním komfort. Pocit nacpanosti po těžkém jídle nebo velkém množství jídla je právě tak nežádoucí, jako pocit hladu. Těžká jídla směřujte do první půlky dne. A klidně si hodinu před spaním něco lehkého dejte, aby vás nerušil hlad.

Námítka: Po páté hodině odpoledne už nic nejím, musím hubnout.

Odpověď: Tohle pravidlo je hodně militantní. Ale pokud před spaním nemáte pocit hladu, je to v pořádku. Pokud hlad máte, obětujte pár kalorií příjemnému spánku. Když se budete cítit odpočínutě a dobře, ani

Online testy na

www.psychotesty.psyx.cz

EQ-TEST



Test emoční inteligence Dokážete komunikovat s druhými, umíte správně odhadnout, jak se cítí? Vládnete svým emocím nebo ony ovládají vás?

OSPAT



Test typů a poruch osobnosti Jaké je celkové zaměření vaší osobnosti? Nemáte některé vlastnosti příliš silně nebo naopak příliš slabě vyvinuté?

BITEPT



Test psychických poruch Dělá vám starosti vaše psychika? Chcete pomoci odhadnout, jak jste na tom s duševním zdravím?

FULJOB



Test profesní orientace Na jakou školu nebo práci se hodíte? S jakou profesí ladí vaše osobnost?

MEMREX/COGIT



Test paměti a test mentálního výkonu. Jak funguje vaše paměť? Jak dobří jste v zapamatování a vybavení? Myslí vám to pružně, rychle a bezchybně? Neselháváte v pozornosti?

Online testy na

www.psychotesty.psyx.cz

nepomyslíte na to, že byste díky večernímu hladovění mohl/a mít o 10 gramů míň.

Nohy v teple

Se studenýma nohama se usíná hodně špatně. Pokud trpíte na studené nohy, před usínáním si zajistěte jejich ohřátí.

Námítka: Mně ale nepomůže, ani když si vezmu ponožky. Nohy jsou studené i tak.

Odpověď: Řešení 1: Vezměte si k posteli kbelík s příjemně horkou vodou a ručník. Sedněte si na postel, nohy do kýble a nahřívejte. Pak si nohy utřete a zavrtejte se do deky. Kbelík jen dejte stranou, vylije se ráno.

Řešení 2: Napust'ete si do 1,5 litrové PET lahve hodně horkou vodu a dobře zašroubujte víčko. Vezměte si ponožky (bez ponožek to pálí), lehněte si do postele a láhev dejte do nohou. Ráno ji najdete někde odkopnutou.

Příjemné prostředí

Při usínání se máte cítit dobře. K tomu pomůže čerstvě vyvětraný vzduch a teplota do 20°C. Atmosféru příjemní i voňavý pytlíček s levandulí nebo jinou sušenou zelení.

Námítka: Ruší mě televize od sousedů a manželovo chrápání.

Odpověď: Slabé zvuky, jako je třeba běžný hluk z vedlejších bytů nebo ze silnice, spolehlivě překryje tichá hudba. Pusťte si nějakou klidnou hudbu nebo přímo relaxační nahrávku (melodii, šplouchání moře, šumění lesa apod.). Chrápání partnera se řeší dvěma způsoby: 1) Úkol pro lékaře. Zjistí, proč partner chrápe, a chrápání jej zbaví. Pravděpodobnost úspěchu není ohromující, ale za pokus to stojí. 2) Úkol pro vás. Zaříd'te si spaní v oddělených místnostech. Budete se asi muset předem domlouvat na sexu, protože ten nevyplyne spontánně z blízkosti partnera, ale jinak má takové uspořádání spoustu výhod.

Buď podřimování přes den, nebo noční spánek

V jistém seriálu prohlásil kocour: "Musím si teď (v poledne) jít lehnout, abych měl pak dost sil na hlavní spánek dne." U koček to fungovat může, ale my lidi to máme jinak. Pokud si jdeme lehnout odpoledne kvůli únavě, večer dlouho usínáme, jsme pak nevyspalí a unavení, jdeme si odpoledne lehnout... a spirála noční nespavosti nebere konce. U jinak zdravých lidí trpících insomnií je denní podřimování smrtelný spánkový hřích.

Námítka: Ale má únava je tak velká, že stejně nemůžu nic dělat.

Odpověď: Únava je odklonitelná. Stačí se zastavit na cestě k pohovce, místo k ní to vzít do koupelny a pětkrát si opláchnout obličej studenou vodou. Hned nato se něčím zaměstnejte - běžte něco dělat, hýbejte se nebo někomu zavolejte. Stačí překonat první okamžiky a únava ustoupí. Když přijde znovu, celý proces opakujte. Mozek se za čas naučí, že musí spát v noci - viz dále.

Pravidelný režim

Spánek a bdění jsou procesy, které v ideálním případě probíhají pravidelně. Nespavec mívá den rozhozený. Spánek se upraví v reakci na uspořádání dne: je potřeba vstávat každý den ve stejnou hodinu, bez ohledu na to, v kolik jste usnul/a. Za jeden až dva týdny příslušné buňky vašeho mozku vše pochopí. Spočítají, v kolik hodin je potřeba usnout, a zařídí, že se večer v určitém hodině budete cítit ospale. V ten moment

Online programy proti úzkosti a depresi

* zbavte se svých potíží z pohodlí svého domova

* zcela anonymní

* potřebujete jen zájem a internet



www.velka.zlutasova.cz

Test duševního zdraví - MENFIT

* posuzuje pozitivní i negativní vlivy na vaši psychiku

* zjišťuje možný výskyt nejčastějších psychických poruch

www.psychonet.cz

Stáhněte si relaxaci v mp3

* relaxační metody pomáhají proti úzkosti, stresu, při potížích se spánkem a jiných problémech

www.relaxace.psychoweb.cz

Inteligentní test osobnosti IES



* hodnotí 14 klíčových lidských vlastností

* podrobné vyhodnocení bez čekání, ihned

www.psychonet.cz

začnete dobře usínat.

Námítka: A to si jako nemůžu přispat ani o víkendu?

Odpověď: Rytmus spánku a bdění slovo "víkend" nezná. Pro tento rytmus má prostě každý den 24 hodin a během nich se spánek a bdění vystřídají. Chcete po svém mozku, aby si vytvořil zdravý návyk snadného usínání a kvalitního spánku? Tak mu pošlete dobrá vstupní data (z pravidelného denního režimu) a nechte ho pracovat.

Otočte hodiny

Pokud v ložnici máte hodiny, které vám neslouží jako budík, vykažte je z místnosti úplně. Budík aspoň otočte čísla ke zdi, mobil displejem dolů. Během usínání nebo nočního probuzení nikdy nekontrolujte čas. Zjištění, kolik je hodin, má všelijaký, jen ne pozitivní účinek. Kromě toho je po příliš krátkém spánku lepší nevědět, jak málo jste spal/a. Budete se cítit líp, protože nebudou fungovat automatické mechanismy, které říkají třeba: když spíš jenom tři hodiny, celý den ti nic nejde a jsi nervózní. Bez povědomí o čase si vždycky můžete myslet, že jste spal/a víc, než jak to ve skutečnosti bylo.

Námítka: Já ale musím vědět, kolik je hodin, protože mě to zajímá.

Odpověď: Nemusíte. Člověk toho ve skutečnosti musí hrozně málo - dýchat (což jde samo) a chovat se slušně k sobě a k těm, které k sobě připoutal. Ostatní je chtění. Zjišťování času je vaše dobrovolné rozhodnutí. Pokud se téhle změny obáváte, udělejte ji na zkoušku - pomůže pravidlo SEDMKRÁT známé z kurzů Žlutá sova. Sedm dní s otočeným budíkem vydržíte a po těchto sedmi dnech (ne dříve!) zvažte, jak to dělat dál.

Myslete hezky

Usínání a spánek jsou určeny k odpočinku, proto zapomeňte na nedokončené záležitosti a znepokojivé myšlenky. Těm se budete věnovat druhý den. Pokud usínáte, zajímá vás už jen odpočinek. Vychutnejte si, že ležíte. Zaujměte pohodlnou polohu a zavřete oči. Uklidňující myšlenky a představy nechte volně probíhat. Pokud vám nabíhají nepříjemné myšlenky, směřujte od nich pozornost (zas a znova, kdyby se vracely) k něčemu příjemnému. Můžete si třeba představovat, že někam jdete nebo jedete; po chvíli takové "cesty" většina lidí usne. Další možností je opatřit si nějakou relaxační nahrávku, buď zaměřenou přímo na spaní, nebo například autogenní trénink.

Námítka: Když nemůžu dlouho usnout, rozčiluje mě představa, že budu zas ráno nevyspalý/á.

Odpověď: Rozčilení jde dohromady s usnutím asi jako antilopa s ponorkou. Když už nemůžete dlouho usnout, budete ráno stejně nevyspalý/á, ať se rozčílíte nebo ne. Když na vás tohle znepokojení přijde, řekněte si tohle: "Chtěl/a bych spát, ale nemusím. I když jenom takhle ležím a mám zavřené oči, je to skoro stejně dobrý odpočinek, jako bych spal/a." A znovu: "Chtěl/a bych spát, ale nemusím. I když jenom takhle ležím a mám zavřené oči, je to skoro stejně dobrý odpočinek, jako bych spal/a." Tohle si pořád dokola opakujte. Jednak vám to nepustí myšlenky k ničemu nepříjemnému a navíc se vám ta formulka za čas "vypálí" do hlavy, aby tam fungovala k vašemu prospěchu.

Kurzy základů psychologie přes internet

* z každého se může stát dobrý psycholog-amatér

* kurzy pro každého, kdo se o psychologii "jen" zajímá a pro uchazeče o studium psychologie



www.chytra.zlutasova.cz

Psychologické testování pro firmy a personalisty

* zjistíte schopnosti a vlastnosti svých zaměstnanců a uchazečů o práci

* profesionální testy za minimální ceny

* online a s výsledky ihned



www.profi.psychonet.cz

Test duševního zdraví - MENFIT

* posuzuje pozitivní i negativní vlivy na vaši psychiku

* zjišťuje možný výskyt nejčastějších psychických poruch

www.psychonet.cz

Nekoukejte

Spánek souvisí s produkcí hormonu melatoninu v epifyze a melatonin se nejvíce tvoří, když je tma, přesněji když je tma na sítnici oka. Pokud se v noci probudíte a rozsvítíte si např. kvůli zjištění času nebo cestě na záchod, produkce melatoninu se na dost dlouhou dobu zastaví. To může ztížit další usnutí a má to i další negativní dopady na organismus, protože melatonin hraje významnou roli v obnově buněk a boji proti zhoubným onemocněním. Doporučení je tedy zcela jasné: při usínání či nočním probuzení nerozsvěcujte.

Námítka: Jak mám ale dojít na záchod potmě?

Můžete se to naučit nebo toto opatření obejít. Ten zákaz světla totiž nemusí být absolutní. Produkce melatoninu se zastavuje při modrém světle o vlnové délce 460 až 480 nm. Pokud se vám podaří zajistit si zdroj světla, který světlo o této vlnové délce nevysílá, máte vyřešeno. Další možností jsou speciální brýle s filtrem, který toto modré, melatoninu nepřátelské světlo blokuje.

Po ránu zčerstva

Pokud se ráno cítíte jako vyoraná myš (představte si, jak jí asi je), pomůže vám osvětlení. V tomto případě nemáme na mysli duchovní osvětlení (i když by člověku jinak pomohlo taky), nýbrž osvětlení světlem. Vystavte obličej na pár minut silnému zdroji světla. Ideální je sluneční svit, ale stačí i silnější umělé osvětlení - lampa, zářivka na kuchyni apod. Oči mějte otevřené, ale přímo do zdroje světla se kvůli jejich ochraně nedívejte. Tento postup má název "fototerapie" a používá se také k léčbě deprese.

Námítka: Já ale vstávám na poslední chvíli a na takové věci nemám čas.

Odpověď: Jestli je tazatelů méně než deset let: Chtělo by to asi vylézt o pět minut dřív. Jestli je tazatelů víc než deset let: Šedé buňky nenabízejí žádnou publikovatelnou odpověď. Pomůže tedy klasik: Kdo chce, hledá návod, kdo nechce, hledá důvod.

Předposlední námítka: Tři dny se snažím dělat většinu věcí, jak se má, ale pořád to není dobré.

Odpověď: Když se zatluče hřebík, musí se do něho udit několikrát. Jakákoli změna nebo nový návyk se buduje opakovaným snažením, takže vydržte. Za jeden až dva týdny máte šanci pozorovat zajímavé zlepšení.

Nejúdernější závěrečná námítka: Není přece v lidských silách tohle všechno přesně dodržovat...

Odpověď: Jak dobrá je takováhle úvaha, když se chcete zbavit svého problému se spaním? Nebylo by o něco lepší zaměřit se na to, co v lidských = vašich silách je?

Tahle námítka je typická reakce lidské psychiky, která změny v podstatě nemá ráda, protože každá změna stojí energii (a přináší stres) a my jsme od přírody spíš naprogramováni energií šetřit (a stresu se vyhýbat).

Odrazte se od prvního pravidla, které respektovat můžete.

Uvažte tento příklad: Když je člověk oslabený po prodělané nemoci, lékař mu doporučí: "Nechodte mezi lidi, pečlivě si myjte ruce a hodně

Online testy na

www.psychotesty.psyx.cz

EQ-TEST



Test emoční inteligence Dokážete komunikovat s druhými, umíte správně odhadnout, jak se cítí? Vládnete svým emocím nebo ony ovládají vás?

OSPAT



Test typů a poruch osobnosti Jaké je celkové zaměření vaší osobnosti? Nemáte některé vlastnosti příliš silně nebo naopak příliš slabě vyvinuté?

BITEPT



Test psychických poruch Dělá vám starosti vaše psychika? Chcete pomoci odhadnout, jak jste na tom s duševním zdravím?

FULJOB



Test profesní orientace Na jakou školu nebo práci se hodíte? S jakou profesí ladí vaše osobnost?

MEMREX/COGIT



Test paměti a test mentálního výkonu. Jak funguje vaše paměť? Jak dobří jste v zapamatování a vybavení? Myslí vám to pružně, rychle a bezchybně? Neselháváte v pozornosti?

Online testy na

www.psychotesty.psyx.cz

odpočívajte." Pokud to byla chřipka, tak někdo, kdo tyhle věci moc neprožívá, druhé a třetí doporučení ignoruje úplně a první dodržuje asi tak, že se na návštěvě svého uchrchlaného příbuzenstva dezinfikuje vodkou. Pokud měl dotyčný těžký zápal plic, tak jej vzpomínka na prožitou útrapy donutí respektovat dvě ze tří doporučení. A pokud je po transplantaci, přijdou mu tahle tři doporučení jako ty nejsnazší věci na světě.

Čím je váš spánkový problém větší, tím těsněji se pravidel spánkové hygieny musíte držet.

A ještě jednou klasik: Kdo chce, hledá návod, kdo nechce, hledá důvod.

autor: PhDr. Michaela Peterková, www.psyx.cz



www.psychotesty.psyx.cz

Psychologie na internetu:

www.psychotesty.psyx.cz > online psychologické testy

www.psyhoweb.cz > články z psychologie, výtahy z knih

www.psyhonet.cz > inteligentní testy osobnosti

www.profi.psyhonet.cz > psychologické testy pro firmy a personalistiku

www.velka.zlutasova.cz > online programy proti depresi a úzkosti

www.chytra.zlutasova.cz > kurzy základů psychologie přes internet

www.relaxace.psyhoweb.cz > relaxace v mp3 ke stažení

Kurzy základů psychologie přes internet

* z každého se může stát dobrý psycholog-amatér

* kurzy pro každého, kdo se o psychologii "jen" zajímá a pro uchazeče o studium psychologie



www.chytra.zlutasova.cz

Inteligentní test osobnosti IES



* hodnotí 14 klíčových lidských vlastností

* podrobné vyhodnocení bez čekání, ihned

www.psyhonet.cz