



Poruchy spánku

PhDr. Michaela Peterková, www.psyx.cz

Poruch spánku je popsáno téměř 100 a jde o různé odchylky od zdravého spánku. Nejčastější je obtížné usínání a časné probouzení, ale existují i další, vzácné poruchy. Někteří lidé například v noci během spánku vyběhají ledničku. Ráno se pak diví, odkud se na kuchyňské lince vzaly obaly od sýra a kdo dojedl zbytky od oběda. Pojdme se teď na ty nejčastější poruchy spánku podívat.

Poruchy spánku jsou různé potíže v oblasti spaní, usínání či probouzení. Dělí se na **dysomnie** (nedostatečné množství a/nebo kvalita spánku) a **parasomnie** (zvláštní jevy během spánku jako je náměsíčnost, noční děs a noční můra). Jiné dělení je podle původu poruch na **neorganické** (primární) poruchy spánku a **organické** (sekundární) poruchy spánku, jejichž příčina je v tělesném onemocnění, bolesti apod.

Dysomnie

Dysomnie jsou poruchy spánku, mezi něž patří nedostatečné množství spánku - **insomnie**, nadměrné množství spánku - **hypersomnie** a **porucha rytmu spánek-bdění**, kdy člověk (aniž by musel třeba kvůli práci) spí přes den a v noci bdí.

Insomnie

Obecně je insomnie v překladu "nespavost". Insomnie (přesněji neorganická nebo primární insomnie) je označení pro poruchu spánku, kdy spánek nevyhovuje svou délkou nebo kvalitou. Aby se mohlo mluvit o insomnii, musí jít o dlouhodobé a opakované obtíže - insomnie se musí vyskytovat alespoň 3x týdně po dobu jednoho měsíce. Často se vyskytuje u úzkostných lidí, zejména během zátěžových životních situací, a u lidí s depresí.

Hypersomnie

Hypersomnie je nadměrná spavost. Neorganická hypersomnie nemá příčinu v jiném onemocnění a je poměrně vzácná. Častější je organická forma hypersomnie, např. narkolepsie nebo Klein-Levinův syndrom.

Porucha rytmu spánek-bdění

Porucha rytmu spánek-bdění je špatné načasování doby spánku a bdění ("obrácený den") - člověk spí přes den a v noci bdí (samozřejmě platí pro případy, že by mohl a chtěl spát v noci, nebrání mu v tom tedy např. směnný provoz). Obvykle jde o organicky podmíněnou poruchu - vyskytuje se např. po úrazech hlavy nebo v rámci vaskulární demence.

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

Parasomnie

Parasomnie jsou poruchy spánku typické zvláštními jevy během spánku. Mezi parasomnie patří **somnambulismus** (náměsíčnost), **noční děsy** a **noční můry**.

Somnambulismus

Somnambulismus je česky náměsíčnost. Je to stav poruchy vědomí (mráкотný stav), při němž se člověk během spánku pohybuje, oči může mít otevřené, ale nevidoucí, na výzvy nereaguje a hrozí mu riziko pádu např. ze schodů nebo jiné zranění. Somnambulismus se většinou vyskytuje v první třetině noci během NREM spánku. Jedince nelze jednoduše probudit. Následně po probuzení si na epizodu náměsíčnosti nepamatuje. Somnambulní epizody se mohou opakovat.

Noční můry

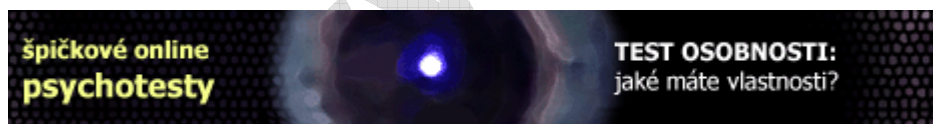
Noční můry jsou živé sny, které mají hrozivý obsah. Zpravidla se během nich člověk probudí, na obsah snu se podrobně pamatuje. Na rozdíl od pavor nocturnus (nočních děsů) probíhají spíše v druhé polovině spánku a během REM fáze, kdy je člověk snadno probuditelný.

Noční děsy

Noční děs neboli **pavor nocturnus** je porucha, která se vyskytuje hlavně v první polovině spánku. Člověk křičí, je vystrašený, a přitom se nachází v hlubokém NREM spánku. Následně si na epizodu nočního děsu nepamatuje. Kvůli často divokým pohybům hrozí nebezpečí poranění (hlavně hlavy).

Další poruchy spánku: narkolepsie, spánková apnoe, Klein-Lévinův syndrom, syndrom neklidných nohou, na spánek vázané poruchy příjmu potravy a další, které v případě zájmu najdete ve Slovníku.

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



www.psychotesty.psyx.cz

Psychologie na internetu:

www.psychotesty.psyx.cz > online psychologické testy

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

www.psychonet.cz > inteligentní testy osobnosti

www.profi.psychonet.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.psychoweb.cz > relaxace v mp3 ke stažení

www.psyx.cz > testy, poradna, hypnóza

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