

**PRO AMELII Z.S.**

**IVA VAŇKOVÁ A JAKUB VANĚK**

***SPÁNEK***



# CO VÁS ČEKÁ



**Přednáška o spánku** – co vše potřebujete o spánku vědět, abyste pochopili, proč spíme a kdy nastává problém se spánkem, vliv nemoci na spánek



**Přednáška o poruchách spánku** – jaké poruchy spánku známe a co je zavínuje, zmapujete si vlastní bludný kruh pro nespavce



**Přednáška o léčbě** – lékař a psychoterapeut Jakub Vaněk vás seznámí s metodami farmakologické i nefarmakologické léčby nespavosti



**Přednáška o somnologii** – Jakub Vaněk vám objasní, čím se zabývá spánková medicína, jak se léčí závažné spánkové poruchy a zodpoví nejčastěji kladené otázky na které jsme zatím v průběhu přednášení narazili



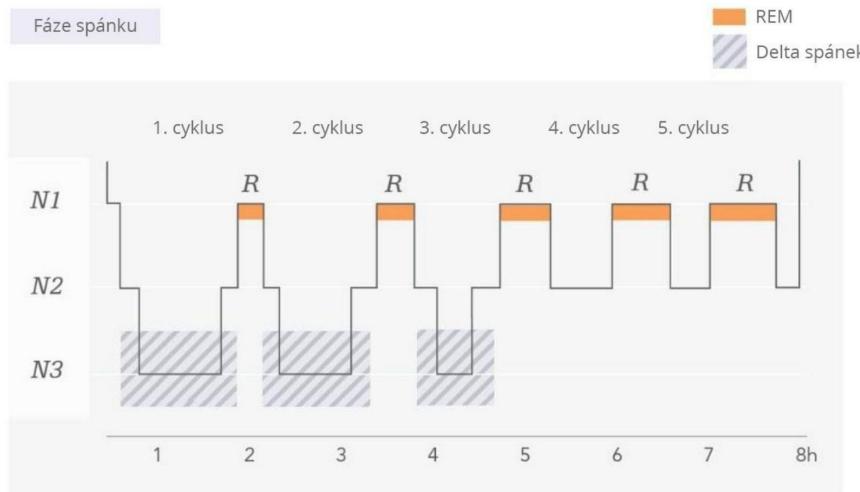
**Přednáška o úpravě spánkové hygieny a prevenci relapsu** – co byste měli ve svých návykách změnit a čemu se vyvarovat, aby se vám potíže nevrátily



# PŘEDNÁŠKA O SPÁNKU

- Přednášku si pro vás připravila:
  - psycholožka a psychoterapeutka **Mgr. et Mgr. Iva Vaňková**
  - působí v Olomouci ve vlastní psychoterapeutické poradně Axony
  - s Amélií z.s. spolupracuje od roku 2021
  - je absolventkou Univerzity Palackého, jednooborové Psychologie a Masarykovy Univerzity v Brně oborů Sociální práce a Mediální studia a žurnalistika
  - dokončila pětiletý akreditovaný výcvik v kognitivně behaviorální psychoterapii

## FÁZE SPÁNKU

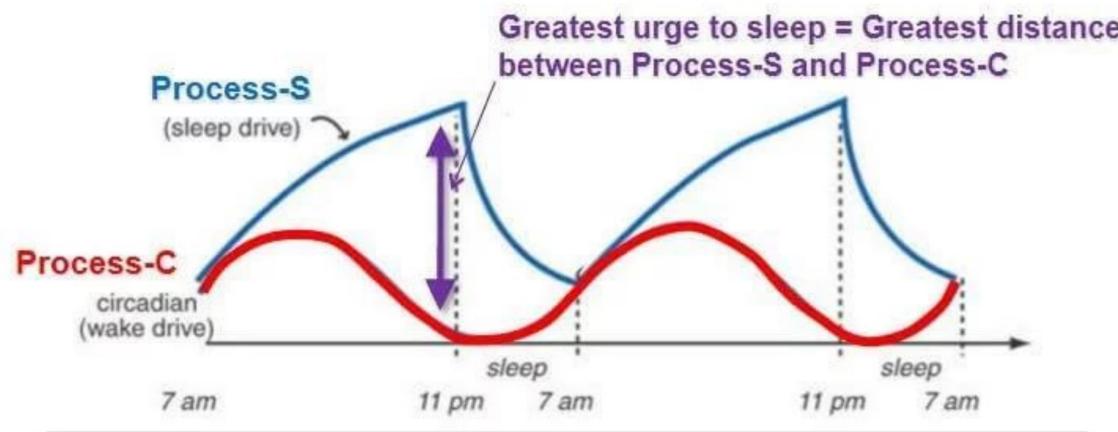


## NORMÁLNÍ SPÁNEK

- **Běžná délka spánku u dospělých osob je 7-8 hodin.** Méně než 6 hodin bývá nedostatečné.
- **Běžný spánkový vzorec obsahuje 4-5 n-REM spánkových fází střídaných fázemi REM nebo paradoxního spánku.**
- **Restart pro tělo i mysl.** Z normálního spánku bychom se měli budit s pocitem odpočatosti. Tento pocit je subjektivní.
- **Probíhá v noci.** Člověk je od přírody nastaven na noční spánek. Pokud dlouhodobě rytmus světla – tma nerespektuje, může dojít k hormonální nerovnováze.

# CYKLUS SPÁNKU

- Cyklus spánek – bdění je kontrolován dvěma oddělenými, ale vzájemně se doplňujícími procesy. **Cirkadiáním procesem** a **homeostatickým procesem**.



# CIRKADIÁNNÍ PROCES

- Je ovlivňován světlem, tmou a teplotou.
- Dlouhodobé vystavování světlu ve večerních hodinách zpožďuje vnitřní hodiny.
- **Světlo** = „zeitgeber“, timekeeper, časovač spánku
- Regulátor denních rytmů těla a mozku.
- Řízení tzv. **tělesných hodin**.
- Vzorec tělesných a mozkových buněk, opakující se každých 24 hodin.
- Řídí i další systémy hormonální procesy, funkci jater atd.
- Drive ke spánku roste pomalu okolo 11 hod. večerní s peakem okolo 4 hod. ranní.

## Jak upravit CIRKADIÁNNÍ RYTMUS



Vyhnete se  
kofeinu v  
odpoledních  
hodinách



Vytvořte si  
správné prostředí  
pro spánek



Používejte brýle  
blokující modré světlo



Vytvořte si zónu  
bez technologií



Dbejte na spánkovou  
rutinu

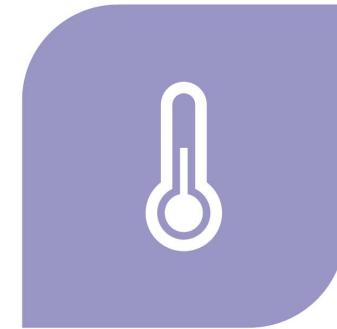


Kvalitní osvetlení

# CIRKADIÁNNÍ PRAVIDLA PRO ZDRAVÝ SPÁNEK



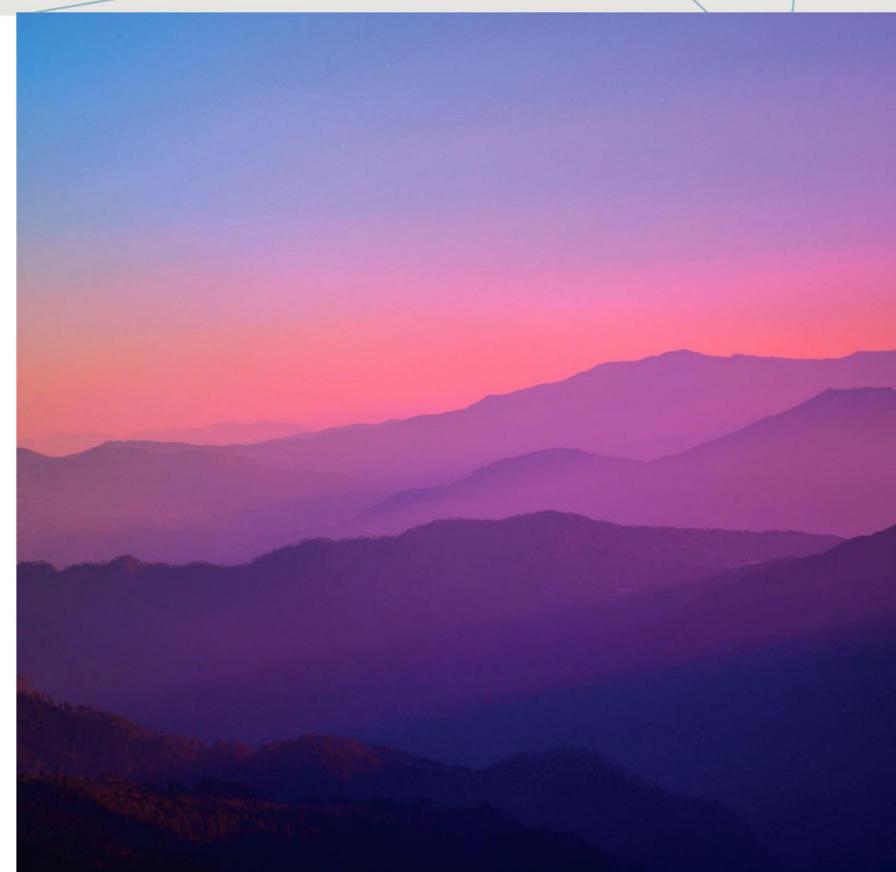
**TMA** – IDEÁLNĚ TAKOVÁ, ŽE  
NEVIDÍTE ANI OBRYSY NÁBYTKU V  
MÍSTNOSTI.



**CHLAD** – IDEÁLNĚ 15-20 STUPŇŮ  
CELSIA

# HOMEOSTATICKÝ PROCES

- Obnovující se nutkání ke spánku. „**Spouštěč ospalosti**“.
- Funguje na principu **zachování tělesné rovnováhy** a je dán počtem předchozích hodin spánku a bdělosti.
- Při zdravém nastavení dosahuje svého vrcholu kolem 11 hod. večerní.
- Nebo **16 hod. od probuzení**. (7:00-23:00, 6:00-22:00, 5:00-21:00...)
- Pokud je spánek kratší než obvykle, vzniká tzv. „**spánkový dluh**“ a touha „dospat se“.
- **Vysvětlení:** Hromadění nukleosidu adenosinu v mozku během dne vede k nástupu pocitu únavy. (Kofein ospalé signály adenosinu blokuje.)



# *DOSPÁVÁNÍ VS. PRAVIDELNÁ Siesta*

**Dospávání – nefunguje!** Nerespektuje cirkadiánní pravidla světlo-tma ani homeostatickou pravidelnost doby spánku.

**Odpolední siesta, šlofíček – funguje,** tzv. bifazický spánek, viz jižanské národy, pravidelná siesta mezi 14:00-16:00 odpoledne, vede k posunu večerky na popůlnoční hodiny

# PROČ SPÍME?

- Spánek je zásadní pro správné fungování mozku.
- Abnormality ve spánku mohou vyvolat poruchy nálady, kognitivních funkcí a hormonálních rytmů.
- Nedostatek spánku negativně ovlivňuje proces učení a ukládání do paměti.
- Spánek je důležitý pro správnou funkci mozkových neuronů.
- Zdravá funkce vnitřních orgánů je rovněž spánkem podporována. (Např. střevní mikrobiom atd.)



# *SPÁNEK V NEMOCI*

- Nemoc může významně ovlivňovat kvalitu spánku i jeho délku.
- **I méně kvalitní spánek v průběhu nemoci, je lepší pro vaše tělo, než žádný spánek.**
- Uzpůsobte své požadavky na spánek aktuální situaci.
- Netlačte na sebe. Tlak a spánek nejdou dohromady ☺
- Je běžné, že v nemoci má člověk zvýšenou potřebu spánku. Aktivizujte se pravidelně, ale obezřetně, s ohledem na svůj stav.
- **Potíže se spánkem mohou souviseť se samotnými projevy onemocnění, s léčbou a jejími vedlejšími účinky nebo se stresem, který léčba způsobuje.**



# *PORUCHY SPÁNKU U ONKOLOGICKY NEMOCNÝCH*

**Poruchy spánku jsou u onkologicky nemocných časté.**

Samotné nádory mohou tyto potíže způsobovat.

Nežádoucí účinky některých léků.

Pobyt v nemocnici.

Stres způsobený zjištěním diagnózy.

Přidružené zdravotní potíže mohou způsobovat potíže se spánkem.

**Narušený spánek je dočasně normální.  
Spánek je každopádně protektivní faktor.  
Vyplatí se, věnovat mu pozornost.**

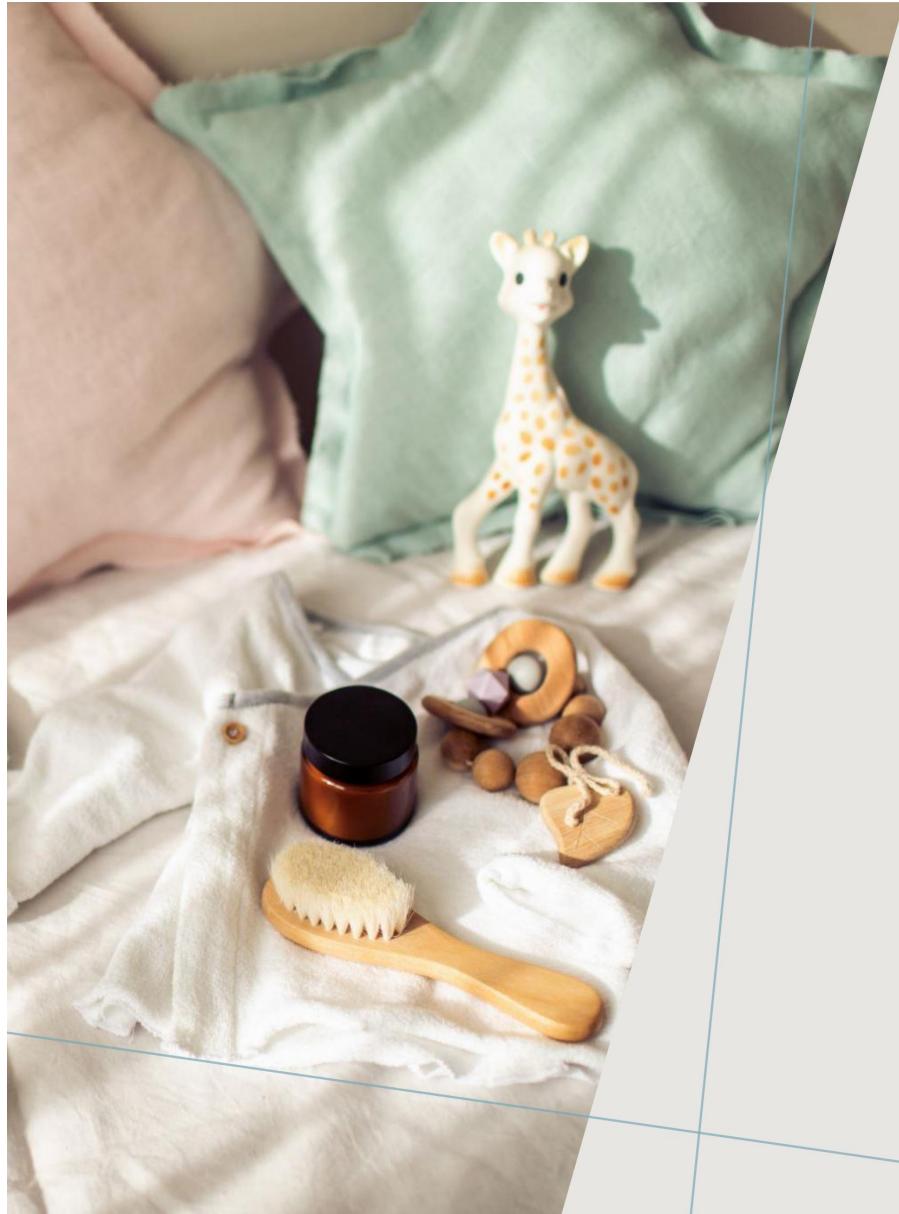
## *NEGATIVNÍ DOPADY PORUCH SPÁNKU NA ONKOLOGICKOU DIAGNÓZU*

- **Možný spouštěč nemoci** – Potíže se spánkem mohou být podle některých výzkumů jedním ze spouštěčů rakovinných procesů v těle.
- **Přitěžující faktor rakovinného bujení** – Narušení spánku může mít vliv na rakovinné bujení. Nedostatek odpočinku pro tělo, komplexně ovlivňuje tělesné procesy.
- **Narušitel efektivity léčby** – Nedostatečný nebo nekvalitní spánek může narušovat nebo zpomalovat léčbu pacienta.
- Rizika vzniku rakovinných onemocnění v kontextu spánku mohou dle výzkumů pramenit z/ze:
  - Dlouhotrvající krátké doby spánku (méně než 6 hodin).
  - Dlouhodobě mělkého a přerušovaného spánku.
  - Dlouhodobého narušování cirkadiánních rytmů.
  - Stresu plynoucího z neřešené spánkové obstrukční apnoe.

# *CO JE PROBLÉM?*

- „**Spím hrozně!**“ – Nedostatečný popis může vést ke špatně nastaveným řešením.
- Jak efektivně popíšete svou nespavost? **Poznačte si odpovědi na následující otázky.**





## *POZNAČTE SI SVÉ ODPOVĚDI*

- V kolik hodin uleháte do postele?
- V kolik hodin vstáváte z postele?
- Je váš návyk usínání a probouzení pravidelný? Narušuje jej něco? (Směny, životní styl, mobilní telefon, odkládání budíku, dítě, domácí mazlíček, partner...)
- Jak dlouho vám trvá než usnete?
- Budíte se v průběhu spánku? Jak často?
- Trvá vám po probuzení dlouho než znova „zaberete“?
- Popsali byste svůj spánek jako kvalitní?
- Kolik „špatných nocí“ máte za týden?
- Jak váš spánek ovlivňuje vaše běžné denní aktivity?



*CO KDYŽ NĚKTEROU ODPOVĚĎ NEZNÁM?*

- Budete si potřebovat vést spánekový deník.
- Zaznamenejte alespoň čtrnáct dní.

## TWO WEEK SLEEP DIARY

AASM | SLEEP EDUCATION

**INSTRUCTIONS:**

(1) Write the date, day of the week, and type of day. School, Work, Day Off, or Vacation. (2) Put the letter "C" in the box when you have coffee, tea or beer. Put "M" when you take any medicine. Put "A" when you drink alcohol. Put "E" when you exercise. (3) Put a "B" in the box to show when you go to bed. Put an "Z" in the box that shows when you think you fell asleep. (4) Put a "Z" in all the boxes that show when you are asleep at night or when you take a nap during the day. (5) Leave boxes empty to show when you wake up at night and when you are awake during the day.

**SAMPLE ENTRY BELOW:** On a Monday when I worked, I jogged on my lunch break at 1 PM, had a glass of wine with dinner at 6 PM, fell asleep watching TV from 7 to 8 PM, went to bed at 10:30 PM, fell asleep around Midnight, woke up and couldn't get back to sleep at about 4 AM, went back to sleep from 5 to 7 AM, and had coffee and medicine at 7 AM.

# JAK SPÁNKOVÝ DENÍK VÉST?

- Papírová forma
  - Excel
  - PDF
  - Mobilní aplikace  
  - Zapisujete, kdy spíte, zda pijete kávu nebo jiné kofeinové/sladké nápoje, zda berete léky, zda se probouzíte a zda je pracovní den.



## ZPYTOVÁNÍ SVĚDOMÍ ANEB NA CO SI JEŠTĚ ODPOVĚZTE

- Pospáváte během dne?
- Přespáváte se a zůstáváte v posteli déle než 8 hodin?
- Pocítujete dlouhodobě pokles nálady a úbytek chuti k běžným aktivitám?
- Jsou vaše nohy v posteli klidné nebo jim cukáte?
- Popisuje váš spoluspáč nějaké divné chování, které v noci děláte?
- Usínáte náhle během dne?
- Chrápete hlasitě nebo dokonce se dokonce váš dech na chvíli zastavuje?
- Užili jste v poslední době nebo užíváte pravidelně nějaké drogy?
- Pijete často alkohol?
- Pijete často kávu nebo jiné nabuzující nápoje?

## ZDROJE

- Epstein, L. (2021). Sleep Diary. [www.sleepeducation.org](http://www.sleepeducation.org)
- Halusková, V. (2021). V poušti modré reality - modré světlo a jeho vliv na kvalitu spánku. [www.brainmarket.cz](http://www.brainmarket.cz)
- Ondráčková Dacerová, V., Bartošová, K., a Káplová, V.. (2020). Spánek. Aneb co je užitečné vědět. Masarykova univerzita.
- Mann, J. (2016). BIG IDEAS: THE TWO-PROCESS MODEL OF SLEEP. [www.sleepjunkies.com](http://www.sleepjunkies.com)
- Suni, E. (2022). Cancer and Sleep. [www.sleepfoundation.org](http://www.sleepfoundation.org)
- Wilson, S., Nutt, D. (2008). Sleep disorders. Oxford psychiatry library. Lundbeck Institute.