PRO AMELII Z.S.

IVA VAŇKOVÁ A JAKUB VANĚK

SPÁNKOVÁ HYGIENA

CO VÁS ČEKÁ

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

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

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

4. **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

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

PŘEDNÁŠKA O SPÁNKOVÉ HYGIENĚ

- 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

SPÁNKOVÁ HYGIENA JE ZÁKLAD

- Než se přistoupí k další léčbě, je potřeba vždy **jako první** udělat revizi spánkové hygieny.
- **Odstraněním základních chyb** se může problém vyřešit.
- Důležité je být **důsledný** a sám k sobě **upřímný**.
- V **pravidelném režimu** je stabilita a síla.
- Pacienti, kteří absolvují psychoterapeutické pobyty a terapeutické komunity si jako jeden z nejdůležitějších faktorů pochvalují právě zavedený **režim**.
- Při nastavování režimu nebo jeh nápravě je důležitá **trpělivost**.

ZÁKLADNÍ PRAVIDLA

Omezte mentálně a fyzicky náročné aktivity před spaním.

Zvolte klidné a tiché místo pro spánek.

Důkladně zatemňujte okna.

Zajistěte vhodnou teplotu v místnosti, ideálně mezi 15-18 stupni Celsia.

Před spaním si můžete dopřát teplou sprchu nebo lázeň.

Před spaním redukujte modré světlo.

Jezte naposledy 3 hodiny před spaním a vyhýbejte se kořeněným, sladkým a těžkým jídlům. Nehladovte.

Nepijte kávu, černý či zelený čaj, energetické nápoje, a to ideálně už od pozdního odpoledne.

Omezte večerní pití alkoholu.

Nekuřte před spaním ani v pauzách mezi probuzením.

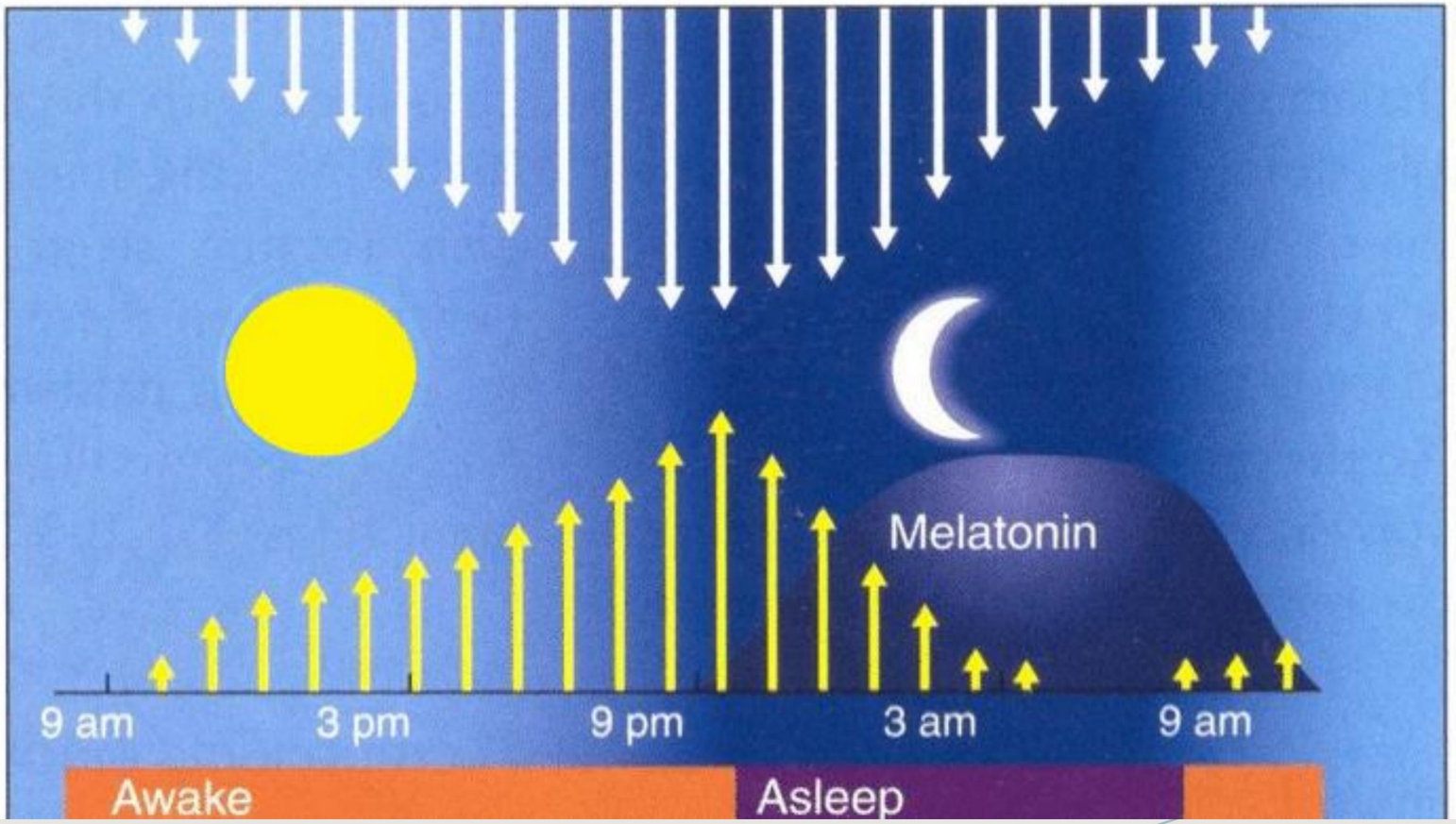
MODRÉ SVĚTLO

- Nepřirozené světlo z monitorů a obrazovek.
- Vystavení ve večerních hodinách je spánku škodlivé.
- Přirozené denní modré světlo, pomáhá řídit náš cirkadiánní systém.
- Žárovky a LED svítidla s jasným světlem narušují efekt západu slunce.

MODRÉ SVĚTLO A MELATONIN

- **Melatonin** = hormon spánku
- Během dne jsou hladiny melatoninu nízké a po západu slunce se zvyšují.
- Přes den je dobré vystavovat se **modrému světlu ze Slunce**, kvůli stimulace energie a koncentrace.
- Ve večerních hodinách vystavení umělému modrému světlu působí negativně na tvorbu melatoninu. **V důsledku toho se necítíme ospalí.**

Homeostatic Sleep Drive

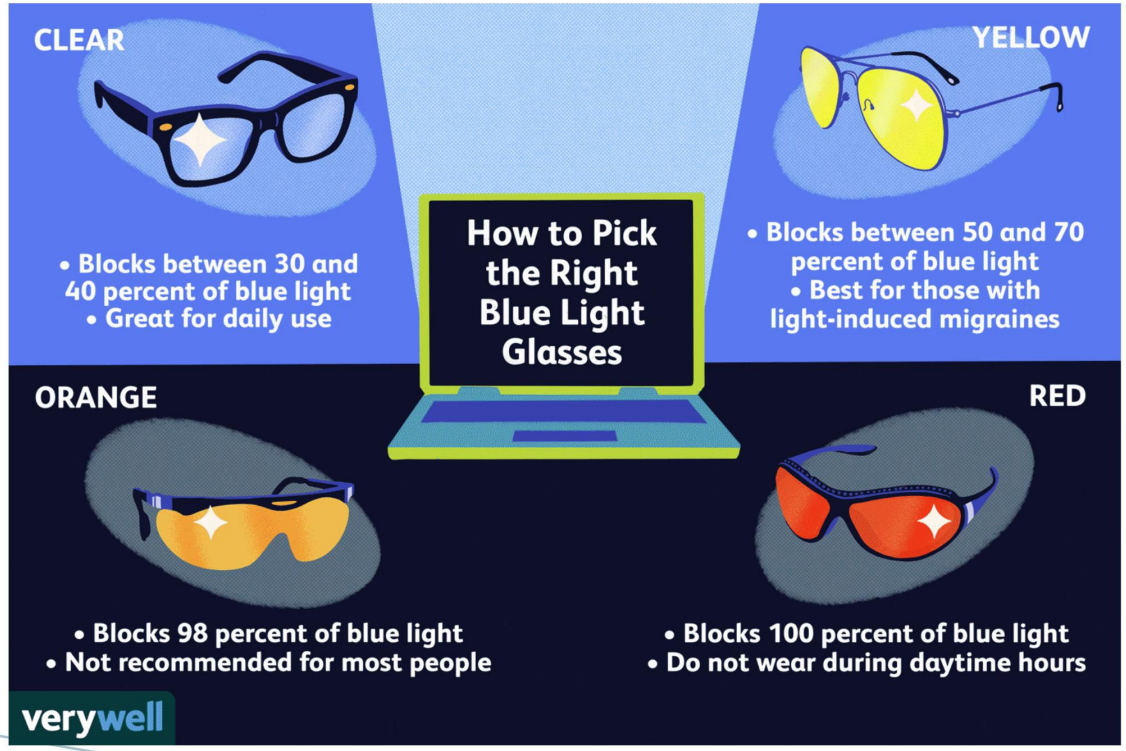


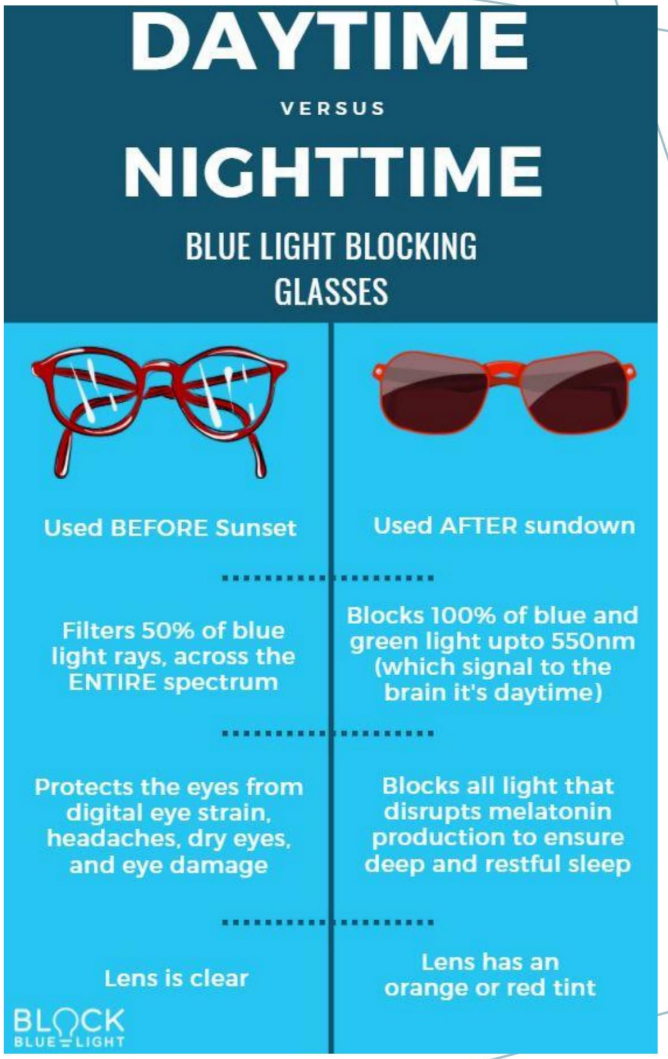
Circadian Alerting

MODRÁ HODINKA

- Příjemné prostředí před spaním.
- Zatemnění oken a svítících kontrolek nebo displejů.
- Omezení používání elektroniky. Zóna bez technologií.
- Využívání masky na spaní.
- Uvolněný stav (relaxační cvičení).
- Brýle k blokaci modrého světla.
- Speciální režimy elektronických zařízení.
- Pravidelná spánková rutina.
- Žárovky s nastavitelnou intenzitou a teplotou.

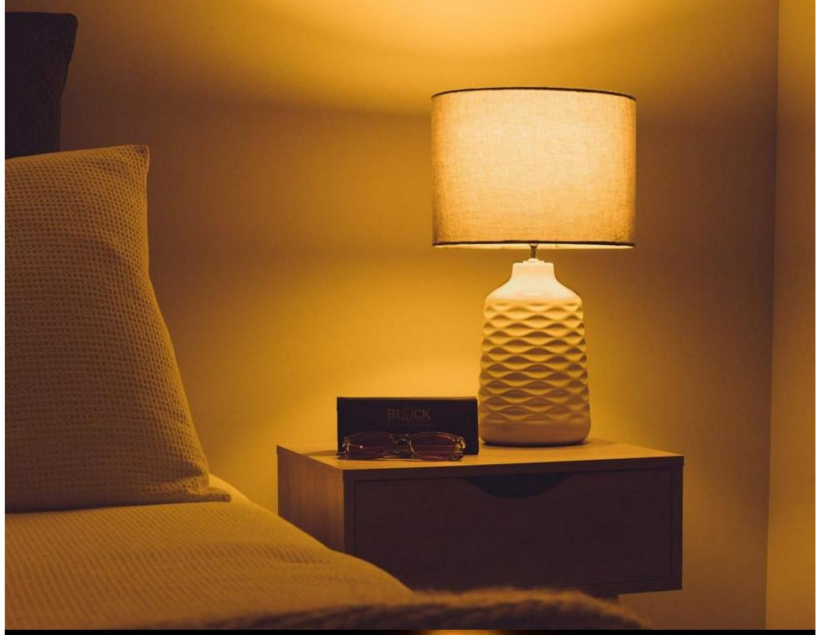
BLOKAČNÍ BRÝLE

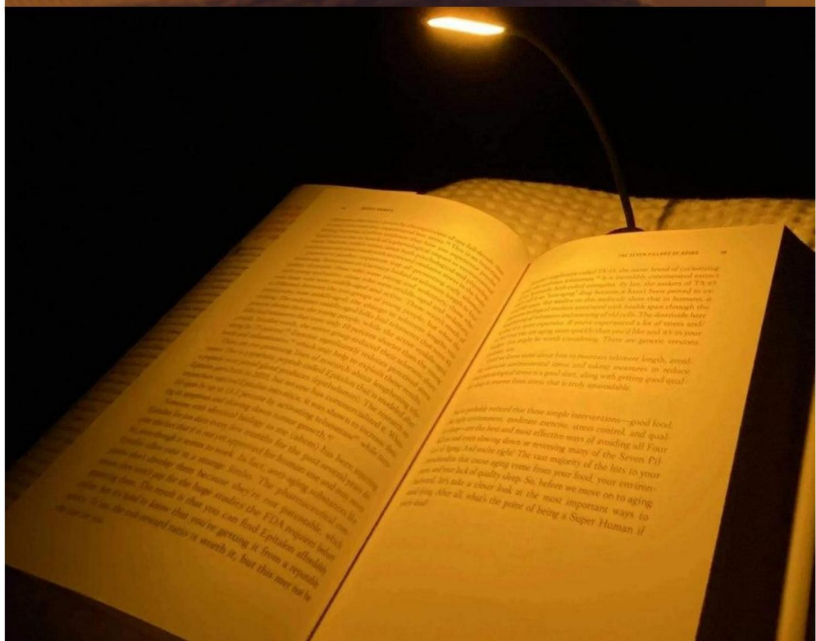




OSVĚTLENÍ

- Žárovky nebo LED lampy s funkcí blokace modrého světla nebo nastavitelnou barvou osvětlení do žluta, oranžova, jantarova, růžova, červena…





RELAXAČNÍ TECHNIKY

DRUHY CVIČENÍ

- Dechová cvičení
- Mindfulness
- Progresivní svalová relaxace
- Autogenní trénink
- Meditační techniky

1 Snadné relaxační dýchání

Pohodlně se usaďte nebo si lehněte

2

Pomalu se nadechněte nosem tzv. do břicha. Můžete si pomoci položením rukou na břicho a při nádechu vytvořte "najedený pupík".

Na malou chvíli zadržte dech tak, aby vám to bylo příjemné. Stačí vteřinka.

Pomalu vydechněte ústy a na konci výdechu zase na chvíli zatajte dech.

3 Celý postup opakujte alespoň 10x

Nespěchejte a s každým pokusem se snažte dýchat pomaleji. Pro lepší efekt si s výdechem můžete v duchu opakovat formuli "pomalu" nebo "uvolnit".

© Axony

UKLIDŇUJÍCÍ RITUÁLY

- Tlumené světlo
- Aromaterapie (levandule, spánkové tinktury)
- Zvlhčovače vzduchu
- Vyvětrat si místnost
- Relaxační hudba
- Oddechová četba
- Monotónní činnosti (pletení, skládání ponožek, puzzle, omalovánky…)
- Audioknihy

PREVENCE RELAPSU

- Vstávejte každý den ve stejný čas.
- Když se vám těžko chodí spát, nadměrně se nesnažte usnout.
- Nezaměstnávejte se v posteli.
- Postel nepoužívejte pro sledování televize, čtení, práci, jídlo nebo jiné činnosti.
- Nechoďte do postele dřív, než jste ospalí.
- Po ulehnutí do postele neřešte starosti a problémy.
- Nezůstávejte v posteli, když nemůžete spát.
- Přes den nespěte a dlouho nepodřimujte.

CO DALŠÍHO OVLIVŇUJE RELAPS

Negativní emoční stavy – období velkého stresu, pokleslé nálady,…

Pozitivní emoční stavy – očekávaná cesta nebo událost, hlídané vnouče,…

Nemoc – zvláště tam, kde hodně spíme během dne nebo jsme v nemocnici.

Některé zdravotní stavy – OSA, dysfunkce štítné žlázy, některé typy nádorů…

NA ZÁVĚR

01

Řešení vyžaduje čas. Buďte k sobě trpěliví.

02

Pokud se ani po měsíci vaše potíže nelepší, vyhledejte konzultaci s lékařem.

03

Nebojte se psychoterapie. Vyhledejte KBT psychoterapeuta.

ZDROJE

- Halusková, V. (2021). V poušti modré reality - modré světlo a jeho vliv na kvalitu spánku. www.brainmarket.cz
- Ondráčková Dacerová, V., Bartošová, K., a Káplová, V. (2020). Spánek. Aneb co je užitečné vědět. Masarykova univerzita.
- Shapiro, C. (nedat.). Two-Process Model of Sleep. https://www.researchgate.net/
- Vaňková, I. (2022). Snadné relaxační dýchání. Axony.
- Wilson, S., Nutt, D. (2008). Sleep disorders. Oxford psychiatry library. Lundbeck Institute.
- Blue Light Blocking Glasses. https://www.verywellhealth.com/best-blue-light-blocking-glasses-4579815
- Block Blue Light. https://www.blockbluelight.co.uk/