

Spánek není jen pasivní odpočinek po náročném dni, ale aktivní biologický proces, který zásadně ovlivňuje naše zdraví i mezilidské vztahy. Když spíme špatně nebo málo, může se to projevit nejen fyzickou únavou, ale i podrážděností a v konečném důsledku i narušením vztahů s partnerem, rodinou či kolegy. V tomto článku se podíváme, jak poznat, že vám spánkové potíže opravdu komplikují život a vztahy, proč odborníci doporučují kognitivně-behaviorální terapii nespavosti (CBT-I) a kdy může být na místě i užívání hypnotik.

Spánek jako aktivní biologický proces

Na rozdíl od běžného myšlení není spánek „přepnutím do režimu vypnutí“. Je to složitý a dynamický proces, během kterého mozek i tělo aktivně pracují. Probíhají během něj například:

- konsolidace paměti, tedy uložení informací z dnešního dne,
- detoxikace mozku od metabolických odpadních látek,
- regenerace svalů a tkání,
- rovnováha hormonů ovlivňujících náladu a chuť k jídlu.

Když spíte méně než doporučených 7 až 9 hodin, tento proces je narušen a začnou se projevovat negativní důsledky.

Dopady chronického nedostatku spánku na zdraví a vztahy

Jakmile vás přepadne únava přes den a zvyšuje se podrážděnost, nejde jen o nepříjemný stav – jde o jasný signál, že spánek nestíhá plnit své funkce. Kromě toho se mohou objevit i další příznaky:



- problémy s koncentrací a pamětí,
- výkyvy nálad a zhoršená emoční stabilita,
- vyšší sklon k depresivním náladám a úzkosti,
- oslabování imunitního systému,
- zvýšené riziko kardiovaskulárních onemocnění a diabetu.

Vzpomínám si na příběh mé známé, která po týdnech špatného spánku začala být k partnerovi nesnesitelně podrážděná. Nešlo o to, že by mu něco měla za zlé, ale únava a rozbitý spánkový rytmus znamenaly, že neměla sílu ani náladu se na věci dívat trpělivě. Vztah to skutečně poškodilo – a to byla pro ni alarmující zkušenost.

Typy poruch spánku a rozdíly mezi nimi

Nespavost není jen „nespavost“. Existují různé poruchy spánku a je důležité rozlišovat, o co jde, protože každá má jiné příčiny i léčbu.

Porucha spánku Popis Typické příznaky Insomnie (nespavost) Obtížné usínání nebo časté probouzení během noci, nedostatečná kvalita spánku Únava přes den, podrážděnost, snížená výkonnost Spánková apnoe Opakované přerušení dechu během spánku, vedoucí ke sníženému okysličení Chrápání, pocit dušení, denní ospalost Narkolepsie Neovladatelné návaly spánku během dne, často doprovázené svalovou slabostí Náhlá únava, ztráta svalového tonu RLS (syndrom neklidných nohou) Pocit nepříjemného mravenčení, nutkání pohybovat nohama před usnutím Obtížné usínání, přerušovaný spánek

Want to know something interesting? velmi častou chybou je odkládání návštěvy lékaře s nadějí, že spánek se „srovná sám“. Většinou ale problém přetrvává nebo se zhoršuje. Lidé často odkládají konzultaci kvůli strachu, že budou hned řešeni jen tabletami na spaní, nebo protože si myslí, že spánek je jen otázka lenosti a špatných návyků. Opak je pravdou – spánek je biologická potřeba a poruchy spánku nejsou známkou slabosti.



Kdy vyhledat lékaře – příznaky, které nesmíte přehlédnout

Návštěvu odborníka byste měli zvážit, pokud:

1. se u vás objevuje dlouhodobá únava přes den, která omezuje běžné aktivity,
2. máte výraznou podrážděnost, výkyvy nálad nebo zhoršené vztahy kvůli špatnému spánku,
3. se často budíte s pocitem dušení nebo přerušovaného dechu,
4. oba ve vztahu si všímáte, že se vzájemně méně rozumíte, nebo jeden z partnerů vyčítá druhému, že je stále „nějaký protivný“,
5. po probuzení se necítíte odpočatí, i když jste spali dostatečně dlouho,
6. máte podezření na syndrom neklidných nohou nebo jiné neobvyklé projevy před spaním.

CBT-I: Kognitivně-behaviorální terapie nespavosti jako efektivní řešení

Last month, I was working with a client who wished they had known this beforehand.. CBT-I je dnes považována za první volbu léčby chronické nespavosti. Nemusíte hned sahat po lécích (hypnotikách), které mají svoje mouchy a jsou doporučené jen krátkodobě. CBT-I pomáhá v první řadě změnit myšlenkové vzorce a chování spojené se spánkem:

- učí efektivní způsoby usínání,
- snižuje úzkost a přemýšlení v posteli,
- pomáhá vytvořit pravidelný a zdravý režim spánku,
- odstraňuje mylné představy o spánku, které mohou paradoxně nespavost zhoršovat.

Kombinace těchto přístupů umožňuje pacientům nejen zlepšit kvalitu spánku, ale také podstatně snížit podrážděnost a zlepšit funkčnost vztahů. Proto také odborníci doporučují CBT-I jako základní přístup, ke kterému lze v případě potřeby přidat i krátkodobou medikaci hypnotiky.

Role hypnotik – ano či ne?

Ve spánkové medicíně nejsou hypnotika zakázaná, ale vždy by měla být užívána obezřetně a zpravidla jen jako doplněk terapie. Dlouhodobé používání může vést k závislosti nebo k tomu, že spánek ztrácí svou obnovu a kvalitu. Hypnotika totiž spánek neřeší zevnitř, pouze pomáhají přejít do spánkové fáze.

Ze zkušeností lidí, se kterými jsem mluvila, je léčba pouze hypnotiky často frustrací – trpí totiž podrážděností a únavou i přes užívání léků. Právě proto je často nutné spojit medikaci s CBT-I.

Závěr: Spánkové potíže a vztahy nejsou lhostejné

Když vás chytne únava přes den, zhorší se nálada a naruší vztahy s blízkými, <https://mivemi.cz/blog/hobby-a-zajmy/tipy-a-triky-jak-na-zdravi-zivotni-styl/poruchy-spanku-proc-se-nas-tykaji-vic-nez-si-priznavame/> je na čase začít spánek brát vážně. Nespavost a jiné poruchy spánku nejsou lenost ani slabost, ale reálné zdravotní problémy, které mohou mít dlouhodobé následky.

Nečekejte, až se situace zhorší, ale využijte ověřené metody k řešení problému – především kognitivně-behaviorální terapii nespavosti a v odůvodněných případech i medikaci, kterou však neurotizujícím způsobem nepřehánějte. Vaše zdraví i vztahy vám za to poděkují.