

Katharina Lederle, MSc, Ph.D.

Spánkem ke zdraví

Zlepšete svůj spánek,
zlepšete své zdraví



Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakémkoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Tato kniha je určena jako doplněk k radám zkušeného odborníka na zdraví, nikoliv jako náhrada lékařských rad. Pokud víte nebo máte podezření, že máte nějaký zdravotní problém, měli byste se poradit s odborníkem. Autor a nakladatel výslovně odmítají jakoukoliv odpovědnost, riziko či újmu, ať už osobní, nebo jinou, která vznikne, ať už přímo, nebo nepřímo, uplatněním a aplikací kterékoliv části této knihy.

Původně vyšlo jako Sleep Sense: Improve Your Sleep, Improve Your Health v nakladatelství Exisle Publishing Ltd, Sydney, Austrálie, 2018.

Text copyright © Dr. Katharina Lederle

Ilustrace © David Denni

Překlad © Martina Benešová, 2021

Fotografie na obálce © iStock.com a Pixabay

© Nakladatelství ANAG, 2021

ISBN 978-80-7554-327-1

OBSAH

Vítejte	11
Úvodem	13
ČÁST 1 SPÁNEK: SEZNAMTE SE, PROSÍM	19
1. Spánek: Odpovědi na ty nejčastější otázky	21
2. Světlo a spánek	49
3. Spánek a ženy	65
4. Sny	77
ČÁST 2 PROČ JE ZDRAVÝ SPÁNEK TAK DŮLEŽITÝ	87
5. Spánek a fyzické zdraví	91
6. Lepším spánkem k lepším výkonům	111
7. Emoční pohoda a spánek	121
ČÁST 3 KDYŽ SE SPÁNKU NEDAŘÍ	141
8. Poruchy dýchání a abnormální pohyby vázané na spánek	145
9. Chronická insomnie	153
10. Hypersomnie	163
11. Parasomnie	169
12. Poruchy schématu spánku–bdění (poruchy cirkadiánního rytmu spánku)	181
ČÁST 4 ZDRAVÉ SPÁNKOVÉ NÁVYKY JAKO SOUČÁST KAŽDODENNÍHO ŽIVOTA	189
13. Zdravý spánek krok za krokem	193
14. Problémy se spánkem a jak je řešit	207
Slovo závěrem	215
Terminologický slovníček	217
Poděkování	221
Zdroje	222
Když se chcete dozvědět víc	226
Rejstřík	229
○ autorce	237



ÚVODEM

Tuto knihu jsem napsala proto, abych vám pomohla pochopit, co vlastně spánek je a proč na něm tolik záleží. Pomůže vám porozumět tomu, proč je spánek tak důležitý a jak naprosto zásadní roli hraje v každodenním životě. Pomůže vám uvědomit si, že se váš spánek trochu odchýlil od obvyklých kolejí, a také vám pomůže přijít na kloub tomu, proč se to asi stalo. Naznačí, co je v takové situaci potřeba udělat a jaké změny k lepšímu se máte pokusit přijmout. Výsledkem toho všeho by pak měl být pocit větší životní pohody.

Pokud je váš život hektický – možná jste pracující maminka nebo táta, možná jste naplno vytížený odborník – dočtete se zde o tom, jaký vliv může spánek mít na tělesné zdraví, kognitivní výkon i emoční rovnováhu. Dozvíte se, jak svůj spánek optimalizovat tak, aby se zvýšila vaše výkonnost a produktivita.

Zdravé spánkové návyky i užitečné tipy, které v této knize naleznete, vám pomohou zjistit, jak si v životě *přirozeným* a nekomplikovaným způsobem zajistit a udržet zdraví, radost a emoční vyrovnanost.

Chtěla jsem, aby byl obsah mé knihy natolik relevantní, jak jen to bude možné. Poprosila jsem proto členy své rodiny (a to včetně mého táty – je farmář, a vstává proto opravdu brzy!), aby mi řekli, co je na spánku zajímavá nejvíc. Odpovědi na některé jejich otázky najdete v kapitole 1. Ovšem jiná témata, s nimiž přišli nejen oni, ale i někteří z mých klientů, vydala rovnou na celé samostatné kapitoly, třeba tu o vztahu spánku, zdraví a celkové životní pohody. Jedna z nejčastějších otázek, kterou na téma spánku dostávám, zní: „Co mám dělat, aby se mi líp spalo?“ V tomto případě ovšem odpověď do značné míry závisí na tom, proč teď nespíte tak,

jak byste si představovali, a tak zde krátká jednoznačná odpověď většinou moc nepomůže. Této tematice jsem proto věnovala čtvrtou část knihy nazvanou „Zdravé spánkové návyky jako součást každodenního života“, kde spolu probereme různé strategie. Ono tedy jde hlavně o to, abyste si sami pro sebe definovali a do běžného života zavedli zdravé spánkové návyky, ale jednu obecnou a ze všeho nejdůležitější strategii vám poskytnu hned teď, na začátku čtení: udělejte ze spánku svou životní prioritu.

Všude, kde to bylo možné a vhodné, jsem přidala praktické zkušenosti svých přátel a členů rodiny, kteří také dobře znají, co to znamená špatná noc. Jejich příběhy vám budou vyprávět o tom, co se dělo večer a v noci, co udělali pro to, aby konečně usnuli, i jak to nakonec dopadlo. Tyhle poměrně osobní historky s vámi budu sdílet ze dvou důvodů: jednak doufám, že pro vás budou zajímavé a že se třeba v některé z nich najdete. A druhý důvod je ten, že se jejich prostřednictvím naučíte rychle a jasně popsat, z jakého důvodu se se spánkem potýkáte právě vy, jaký přístup bude v té které situaci ten nejvhodnější anebo co udělat, abyste výskyt probdělých nocí snížili na minimum.

Zaregistrovali jste, že tu mluvím o „minimalizaci“, a ne rovnou o „zabránění“? Ony totiž i ty bezesné noci k normálnímu spánku patří. Stejně jako můžete mít občas velkou, nebo naopak malou chuť k jídlu nebo můžete na týden ulehnout do postele s chřipkou, tak někdy můžete spát o něco méně, či naopak o něco více, než jste normálně zvyklí. Někdy se vám možná povede identifikovat konkrétní důvod této odchylky, někdy se vám ho odhalit nepodaří. Každopádně ale nejde o nic mimořádného, takhle to v životě chodí a není potřeba o tom přehnaně přemýšlet nebo se stresovat kvůli tomu, že pár nocí nespíte „správně“. A jakmile se vše zase vrátí zpátky do zajetých kolejí, pokuste se prospat těch doporučených sedm až devět hodin, respektive dobu odpovídající vaší osobní potřebě spánku. Protože čím zdravěji budete spát, tím lépe a snadněji se vyrovnáte s případnými spánkovými výkyvy.

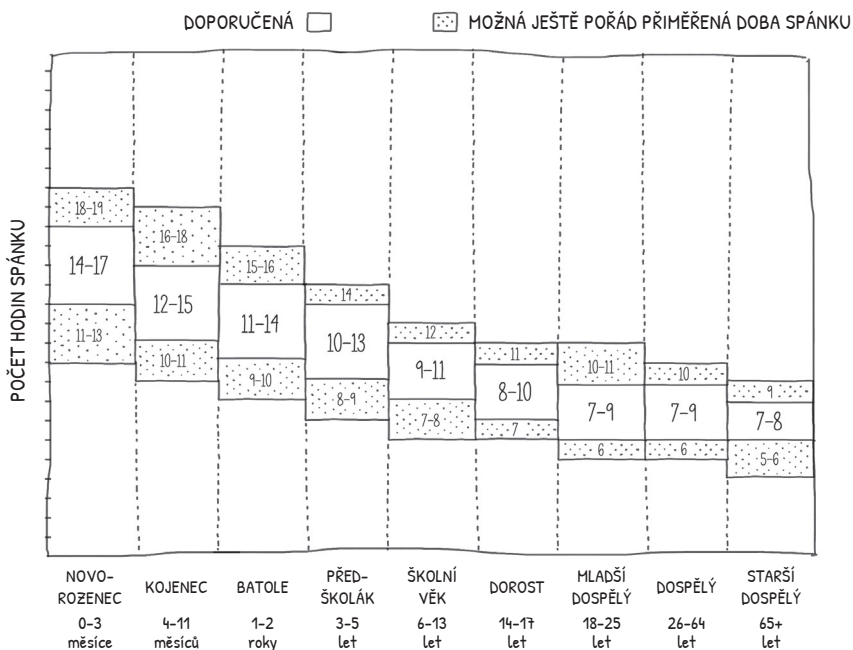


Ovšem mezi občasnými spánkovými nesrovnalostmi a dlouhodobým nedostatkem spánku je značný rozdíl. V další části úvodu vás proto seznámím s některými závěry jedné mezinárodní studie zaměřené právě na spánek – její účastníci odpovídali na dvě otázky: jak dlouho spí a kolik toho potřebují naspát, aby byli schopni optimálně fungovat. Asi neprozradím žádné tajemství, když vám už teď řeknu, že se ty dva údaje od sebe většinou dost odlišovaly.

Na konci každé kapitoly také vždycky krátce shrnu to nejdůležitější, o čem pojednávála, a v celé knize vám budu průběžně poskytovat užitečné tipy vztahující se k probíranému tématu. A v poslední, čtvrté části knihy vám představím pár taktik, které vám, jak upřímně doufám, pomohou udělat ze spánku jednu z životních priorit.

Toto je kniha pro zdravé spáče, pro všechny, které spánek zajímá, i pro ty, kdo se chtějí dozvědět víc o tom, jak svůj spánek optimalizovat. Občasná bezesná noc k normálnímu spánku patří, je to součást normálního života. K normálnímu životu ale nepatří přetrvávající nebo pravidelně se opakující problémy se spánkem. Pokud vaše problémy trvají delší dobu a začínají negativně ovlivňovat váš každodenní život a životní pohodu, případně pokud vás trápí chronická nespavost, tak, prosím, navštivte svého praktického lékaře nebo nějakého spánkového specialistu a nechte se řádně vyšetřit. Na druhou stranu ale zdravé spánkové návyky popsané v této knize podpoří jakoukoliv léčbu.

DOPORUČENÁ DÉLKA SPÁNKU



Obrázek 3: Doporučená délka spánku podle věku

NSF v tabulce uvádí i kolonku „Možná ještě pořád přiměřená doba spánku“, což je přesně to, o čem mluvím. Na ideální délku spánku může mít navíc vliv i pohlaví – ženy asi budou mít potřebu spánku o trochu větší než muži. Spánek u žen podrobně probereme v kapitole 3.

Spánkový režim se mění i v průběhu života každého jedince, a to jak z hlediska délky, tak i doby trvání jednotlivých spánkových stadií i jeho konkrétního ideálního načasování. Čím je člověk mladší, tím větší potřebu spánku má. Jak postupně stárne, tak se tyto nároky přirozeně trochu snižují, a to především v souvislosti se změnami jeho vnitřních hodin, ale vliv může mít samozřejmě i jeho zdravotní stav. I tuto tendenci výše uvedená tabulka NSF ilustruje.



NA BARVĚ ZÁLEŽÍ

Na světle mě fascinuje to, že z celého jeho barevného spektra má na naše vnitřní hodiny nejvýraznější vliv jeho modrá složka s krátkou vlnovou délkou. Člověk je denní živočich a k tomu, aby se přes den udržoval vzhůru a byl schopen fungovat, potřebuje být vystaven právě modrému světlu, případně světlu o modrou složku obohacenému.

Večer na nás ale modré světlo moc dobrý vliv nemá. Naším vnitřním hodinám totiž dává mylný signál, že je stále den, a organismus tak zůstává ve stavu pohotovosti a zvýšené pozornosti. A přesně tento problém způsobují elektronická zařízení, jejichž obrazovka nebo displej jsou osazeny LED diodami, tedy hlavně smartphony, tablety, laptopy a televize. Vyzařují totiž velké množství modrého světla a jejich používání i v době po západu slunce ztěžuje usínání nebo narušuje už nastalý spánek.

Studie, kterou na Harvardově univerzitě provedla skupina výzkumníků v čele s Anne-Marií Chang, došla k závěru, že čtení na tabletu dokáže, v porovnání se čtením klasické papírové knihy, vnitřní hodiny lidského těla zpozdít. Vnitřní hodiny totiž organismu poslaly signál „čas na ospalost“ později než obvykle, takže proces, prostřednictvím kterého se spouští usínání, se zpozdil, a ke změnám došlo i v průběhu spánku jako takového. Výsledkem byla nižší subjektivní ospalost v době, kdy nastal obvyklý čas jít do postele, zpozdilo se usínání a snížilo množství REM spánku. Účastníci pokusu rovněž popisovali vyšší únavu následujícího rána. Toto všechno tak má vliv na naši výkonnost v průběhu dne, na naši náladu, zdraví i bezpečnost (daným tématem se budeme do větší hloubky zabývat v kapitole týkající se zdraví a všeobecné pohody).



by se hodiny naopak zpozdily (a to by se pak týkalo až následující noci). Pro názornost si zkuste představit, že k sobě přitahujete, nebo od sebe naopak odtlačujete nějaký míč – podle toho, co s ním děláte, se k vám buď přibližuje (neboli vnitřní hodiny se začínají předcházet), nebo se od vás vzdaluje (hodiny se zpožďují).

KDYŽ SE VŠECHNO OPOŽDUJE: JET LAG

Nejdřív krátká rekapitulace: modré vlnové délky jsou tou částí světelného spektra, která má na lidský organismus nejsilnější účinky, a načasování světla a tmy je hlavním faktorem rozhodujícím o případném posunu našich vnitřních hodin.

Termínem jet lag (česky též pásmová nemoc, doslova tryskáčový syndrom) se označuje soubor různých symptomů, které mohou člověka potrápít tehdy, když cestuje napříč několika časovými pásmy. Tento jev dobře ilustruje, jaký dopad má rychlá změna v načasování na naše vnitřní hodiny, když jsou vystaveny světlu, a na nejrůznější behaviorální a psychofyzilogické procesy, které tyto hodiny řídí. Náhlý přesun do jiného časového pásma s sebou obvykle přináší mnohé nepříjemné symptomy, jako například nevolnost, ospalost nebo naopak zvýšenou míru bdělosti v „nesprávnou“ dobu, zhoršenou výkonnost či trávicí obtíže.

Většina lidí má menší problém přizpůsobit se novému času v případě, že cestují na západ. Ptáte se proč? Když totiž letadlo míří západním směrem, tak si de facto prodlužujeme den. Takže pokud byste například letěli ze Sydney do Londýna, nebo třeba z Londýna do New Yorku, tak byste si ke 24 hodinám daného dne přidali ještě pár hodin navíc. A protože rytmus vašich vnitřních hodin probíhá v cyklech, které jsou o něco delší než 24 hodin, tak jim rychlé přemístění západním směrem pro jedinou umožní nechat doběhnout den v tomto zpomaleném rytmu – a pak se hned přepnou na aktuální časové pásmo.

HUBNUTÍ BEZ NÁMAHY: OTÁZKA ČASU A MNOŽSTVÍ

Spánek a počet dírek na opasku spolu nepochybně souvisí, ovšem jak přesně tento vztah funguje? Pojdme nejdřív zblízka prozkoumat, jak se navzájem ovlivňují spánek a jídlo.

Představte si, že jste se právě vrátili domů z práce. Dáte si večeři, připravíte pár věcí na další den a zapnete televizi. Původní plán zní: po zprávách do postele. Jenomže pak si všimnete, že po zprávách začíná film, na který jste nestihli jít do kina. Sice končí dost pozdě – v té době už byste měli dávno spát, ale řeknete si, že pro jednu vám těch šest hodin spánku (namísto obvyklých sedmi) neuškodí. V půlce filmu vás popadne mlsná, a tak sáhnete po sáčku se sušenkami. Je to docela velké balení. Když se film chýlí ke konci a vy se začínáte chystat ke spánku, pytlík se sušenkami už je prázdný.

Následující večer se u vás zastaví kamarádka. Dáte si spolu večeři a začnete probírat film ze včerejška (kamarádka se shodou okolností také dívala). Během rozhovoru dostanete chuť na něco dobrého. Vzpomenete si na dortík, který jste si odpoledne koupila. Už je sice půl jedenácté, ale kousek dortu a šálek čaje vám oběma přijde jako dobrý nápad. Takže nejenom, že se ládujete pozdě v noci, ale také je to už druhý večer, kdy jste si docela dost posunula večerku. Není divu, že následujícího rána se vám nechce z postele a cítíte se unavená. Tělo si žádá extra energii, takže si ke snídani dopřejete pár koláčků a v jedenáct doplníte palivo další kávou. Pár hodin to docela funguje, jenomže cestou z práce na vás zase padne únava a vy se rozhodnete, že dnes vynecháte obvyklou hodinku v posilovně. I příprava večeře vypadá jako náročná činnost, na kterou dneska nemáte sílu – mnohem jednodušší bude koupit si něco hotového...

Nepřipomíná vám to náhodou něco? Samozřejmě, že když si občas v noci něčím přilepšíte nebo si koupíte nějaké jídlo s sebou, protože se vám nechce vařit, nic moc se neděje. Ale když si takhle začnete dopřávat častěji, může se to za chvíli projevit na vaší váze.



prozánětlivou odpověď organismu a pak zůstávají aktivní během celého dne (jsou zodpovědné za okamžitou a rychlou obranu proti patogenům). Žádný, nebo nedostatečně dlouhý spánek dokáže hladiny těchto imunitních buněk pozměnit. Umí jejich maximální i minimální hodnoty posunout v čase, čímž se změní vnitřní prostředí organismu, a imunitní systém tak bude muset na boj s infekcí vynaložit víc úsilí. Tyto následky se ale zdaleka neomezují jen na noci, kdy jste spánek trochu nebo trochu víc ošídili; přenášejí se i do denních hodin. (Je to svým způsobem obdoba toho, jak nedostatek spánku ovlivňuje tepovou frekvenci a tlak.) Takže pokud si ze zdravého a dostatečného spánku učiníte svou prioritu a odpovídajícím způsobem více či méně změníte své spánkové zvyklosti, současně tím posílíte i svou obranyschopnost před viry a dopřejete svému organismu dostatek času k uzdravení.

Existuje nějaká souvislost mezi spánkem a rakovinou?

Začínají se množit důkazy existence vzájemné vazby mezi nedostatkem spánku a rakovinou, a to hlavně rakovinou tlustého střeva a konečníku (kolorektální karcinom), prostaty a prsu. V největším nebezpečí jsou z tohoto pohledu lidé pracující ve směnném provozu, protože mají nepravidelný rozvrh spánku a bdění. Některé studie poukazují i na zvýšené nebezpečí pro ty, kdo trpí spánkovou apnoí (o tom vám řeknu víc v části 3). Řečené vztahy ale ještě nejsou dostatečně prozkoumány a bude v této oblasti zapotřebí další výzkum. Způsobuje tedy spánek (nebo spíš jeho nedostatek) rakovinu, a pokud ano, tak jak přesně? Nebo to je naopak tak, že onemocnění rakovinou s sebou přináší i poruchy spánku? Je pravděpodobné, že zde existuje vzájemná souvislost, ať už přímá, nebo nepřímá, a že je ve hře i nesoulad jednotlivých cirkadiánních rytmů. Ale zjistit, co připsat na vrub spánku a co na vrub cirkadiánního rytmu, bude ještě běh na dlouhou trať. Kvalita spánku má každopádně vliv i na imunitní buňky. Výsledky nedávno provedeného výzkumu ukazují, že spánek zefektivňuje práci T-lymfocytů (buněk, jejichž úkolem je ničit buňky napadené viry)

6.

LEPŠÍM SPÁNKEM K LEPŠÍM VÝKONŮM

Kognice je značně široký pojem, pod nějž spadá široké spektrum duševních procesů – já v této knize používám ve stejném významu i výraz kognitivní výkon. Kognice je úzce svázána se získáváním znalostí a s porozuměním – člověk vnímá okolní svět i sebe samého, přemýšlí, činí rozhodnutí a koná. Spánkový deficit může ovlivnit způsob, jakým zpracováváte informace, a jsem si jistá, že už jste se s tímto vztahem příčiny a následku někdy osobně setkali. Špatný kognitivní výkon ale může být i projevem mnoha neurodegenerativních chorob nebo psychických problémů a zdá se, že za vznikem a rozvojem těchto nemocí stojí do jisté míry právě i spánek.

RÁNA PRO VAŠI KOGNICI

Schopnost soustředit se, rozhodovat se a pamatovat si, to je jen pár kognitivních funkcí, které každodenně používáme k tomu, abychom se dokázali popasovat se světem kolem nás a abychom, z pohledu evoluce, přežili. Mnoho lidí si ve spojitosti s termínem kognitivní výkon vybaví především výkon v práci, ale to není jeho plný záběr. Jedná se o schopnost mentálně zpracovat to, co se děje okolo nás, a adekvátním způsobem zareagovat.



Hlavní kategorie poruch spánku

<p>1. Poruchy dýchání vázané na spánek Dýchací problémy během spánku</p>	<p>2. Abnormální pohyby vázané na spánek Jednoduché, nechtěné, často repetitivní pohyby během spánku</p>	<p>3. Chronická insomnie Obtížné usínání, mělký, nekvalitní spánek, předčasně ranní probouzení, případně i adekvátní délka spánku, po němž se ale nedostavuje ranní pocit osvěžení</p>
<p>4. Hypersomnie Nadměrná denní spavost, která negativně zasahuje do chodu běžného denního života</p>	<p>5. Parasomnie Abnormální chování během spánku</p>	<p>6. Porucha schématu spánek–bdění (cirkadiálního rytmu spánku) Střídání spánku a bdění probíhá ve vzorci, který není sladěn s okolním prostředím</p>

Na následujících stránkách si projdeme několik nejčastěji se vyskytujících poruch spánku. Některé z nich mohou mít závažné dopady na zdraví a životní pohodu. Uvědomte si ale, prosím, že zdaleka nejde o úplný výčet. Chci zde hlavně posílit obecné povědomí o těchto chorobách, jejich symptomech a průvodních jevech. Chtěla bych vám v této oblasti poskytnout lepší teoretickou výbavu, abyste případně byli schopni nějakou nesrovnalost zaregistrovat u sebe nebo svého spoluspáče a mohli být poučeným partnerem v diskuzi na toto téma, a to ať už se svým praktickým lékařem, nebo odborníkem na spánek.



Mluvení ze spaní je celkem běžná porucha spánku, která postihuje okolo 5 procent dospělých. Nejedná se o nic, co by vás mělo znepokojovat. Často bývá vyprovokováno emočním stresem a nedostatkem spánku.

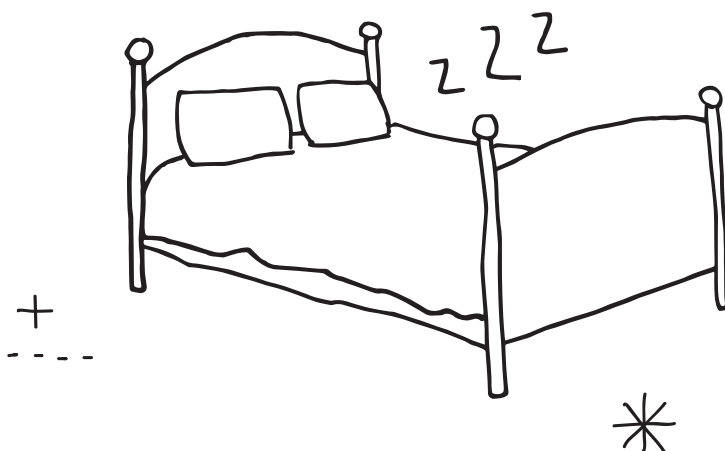
Noční enuréza

Enuréza neboli noční pomočování je spánková porucha, v rámci které dochází během spánku k mimovolnímu úniku moči. Většinou je způsobena kombinací víc faktorů, jež ovlivňují funkci močového měchýře, například jeho kapacita nebo aktivita. Důvodem může být i výrazně snížená hladina antidiuretického hormonu vazopresinu, jehož úroveň v noci obvykle stoupá, a tak se močový měchýř nepřeplní. Také se může stát, že se v noci člověk špatně probouzí, a na záchod to jednoduše nestihne. Úlevu od nočního pomočování přináší aplikace behaviorální terapie, většinou v kombinaci s farmakologickou léčbou.

Syndrom explodující hlavy

Syndrom explodující hlavy (EHS) je spánková porucha, kdy v průběhu usínání nebo během spánku člověk slyší hlasité zvuky, případně má pocit, že mu v hlavě něco vybuchuje. Lidé, kteří mají s EHS osobní zkušenost, popisují tyto zvuky jako úder do činelů, výbuch bomby nebo hodně hlasité zabzučení. Takový zásah do spánku postiženého prudce a úplně probudí. Po probuzení je schopen si bez problému a jasně vybavit, co se stalo, necítí se zmatený, maximálně trochu vystrašený a úzkostlivý. Zvuky bývají někdy doprovázeny i zábleskem světla před očima a záškuby těla. Tento poněkud razantní zvukový vjem ale většinou nezpůsobuje žádnou bolest, a to EHS jasně odlišuje od bolestí hlavy. Epizoda EHS trvá jen krátce, stačí pár vteřin a je po všem.

Pokud už syndrom explodující hlavy člověka postihne, bývá to nejčastěji pouze ve výjimečných případech jako důsledek extrémního stresu. Někteří lidé ale mohou zažívat i několik epizod během jediné noci, a to už kvalitu jejich spánku dokáže výrazně narušit.



KDE A JAK SPÍTE

Pohodlí v ložnici

Vyhradte si trochu času a zamyslete se nad tím, jestli je vaše ložnice místem, kde se cítíte pohodlně, kde se můžete svobodně „nadechnout“ a kam se večer vyloženě těšíte! Ovšem pozor na to, abyste v touze po maximální útulnosti danou místnost nezaplňli přílišným množstvím věcí, které budou přitahovat vaši pozornost a budou vám tak vlastně odčerpávat energii. Možná je právě teď ta nejvhodnější chvíle na menší úklid a třeba i lehčí přeuspořádání, v rámci kterého vytvoříte prostor, jenž vyloženě nahrává spánku. Nabízí se například nová výmalba v nějakém uklidňujícím odstínu, případně vybavení ve stylu, který ve vás navodí pocit klidu a celkového uvolnění.

Noci (pří)sluší tma...

V ložnici nemusíte mít závěsy, které by ji kompletně zatemnily, protože večer a v noci sice chceme světlo co nejvíc omezit, ale ráno ho potřebujeme, aby nám pomohlo s probouzením. Na druhou stranu se ale někdy může hodit maska na oči, hlavně v létě, kdy sluníčko vychází hodně brzy, nebo



Jak rozpoznat únavu a vyčerpanost

Závažnost	Fyzické příznaky	Kognitivní příznaky	Emoční příznaky
↑	Zívání, mnutí očí, vrtění se, pohrávání si s věcmi	Snížená, rozptýlená pozornost, oslabené komunikační schopnosti, lehké výpadky paměti, nepozornost	Uzavřenost, nespolečensnost
↓	Padající víčka, rozostřený pohled, nedostatek energie, povadlé ústní koutky, bledá kůže	Špatné zpracování informací, problémy s pamětí	Bez energie a motivace, nálada na nule
↓	Padání hlavy, mikrospánky	Neschopnost adekvátní reakce na podněty zvenčí, špatné rozhodování, zvýšená rizikovost chování	Podrážděnost, agresivní chování

Spaní je, a vždycky bude, jednoduché. My si ho ale komplikujeme svým chováním v době, kdy jsme vzhůru. Spánek totiž naprosto zásadním způsobem ovlivňuje zdraví a celkovou životní pohodu, a jakmile je s ním něco v nepořádku, odráží se to i na kvalitě našeho života.

Doktorka Katharina Lederle je spánková specialistka s mezinárodním renomé. V knize *Spánkem ke zdraví*, kterou napsala na základě nejnovějších vědeckých poznatků týkajících se dané oblasti, srozumitelně vysvětluje, jak složité je spánek propojen se třemi pilíři zdravého, úspěšného a vyrovnaného života:

- fyzickým zdravím,
- mentální výkonností
- a emoční pohodou.

Úvodní část knihy autorka charakterizuje jako spánkovou exkurzi, v níž se čtenář dočte spoustu zajímavých a užitečných informací, jež mu pomohou spánku lépe porozumět – jak ke spánku dochází, co ho řídí, proč je tak důležité střídání světla a tmy, ale i třeba to, jak se liší spánek mužů a žen.

V dalších kapitolách je pak podrobně popsán vztah spánku ke zmíněným třem pilířům a následuje obsáhlý přehled nejrůznějších poruch spánku. Závěr knihy nabízí široké spektrum doporučení, jak si kvalitu spánku vylepšit – na jejich základě si čtenář může vytvořit systém zdravých spánkových návyků v rámci vlastních potřeb a možností.

Výsledkem je kniha, která informuje, ale i vzdělává, protože stanoví jasné pokyny a praktické rady, jak můžete dosáhnout lepšího zdraví díky kvalitnějšímu spánku.



Doporučená cena 309 Kč

www.anag.cz

ANAG[®]
ANDRAGOGOS
AGENCY