

FURT V POHODĚ SPECIÁL



Vítejte v prvním speciálu měsíčníku Furt v Pohodě s názvem: **NESPAVOST, noční můra dnešní společnosti.**

Podle nejnovějších průzkumů nespavostí trpí čtyři z deseti lidí, setká se s ní každý druhý z nás, přičemž jí trpí více ženy než muži (asi dvakrát více). Průzkumy dále ukazují, že lidé trpící nespavostí trpí oproti "spáčkům" dvakrát častěji ischemickou chorobou srdeční, třikrát častěji bolestmi hlavy a čtyřikrát častěji depresí. Nedostatek spánku je také ve 30% případů příčinou dopravních nehod.

Věříme, že dnešním speciálem výše zmíněná čísla alespoň trochu pozměníme a vy budete lépe spát, nebo alespoň s nespavostí začnete bojovat.

Příjemné čtení a vydatný spánek Vám přeje **Lenka Černá**

Jak tedy poznáte, že trpíte nespavostí?



- Máte potíže večer usnout
- Nemůžete během noci spánek udržet v jednom celku
- I když v noci spíte, ráno a během dne se cítíte unavení
- Ráno se předčasně probouzíte a již nemůžete usnout
- Nevydržíte udržet pozornost bez odpoledního zdřímnutí

Nespavost se neprojevuje pouze v noci nedostatkem spánku, ale také **během bdělého dne**. Jedinci trpící nespavostí mají méně energie, neumí udržet pozornost, mají potíže s pamětí a jsou podráždění. Pokud výše zmíněnými příznaky trpíte déle jak jeden měsíc, je více než pravděpodobné, že trpíte nespavostí.

Proč vlastně nespavostí trpíme?

Nezdravý spánek nebo nespavost nepřicházejí do našeho života ze dne na den. Pokud jsme se dostali do situace, že nemůžeme usnout a ráno se časně budíme dlouho před východem slunce, není v našem životě něco v pořádku. Podívejte se na děti, ty nespavostí netrpí, a víte proč? Ano, nemají žádná trápení a starosti.

Nespavost je jen následkem našeho špatného rozhodování v minulosti. Protože si v našich životech neuklízíme, nevyřešené myšlenky se nám postupně hromadí do našeho vědomí a podvědomí (záleží na jejich aktualitě). S hlavou plnou nevyřešených myšlenek poté jdeme spát a divíme se, že špatně spíme. Kořenem nespavosti je ukládání (nebo-li indexace) myšlenek do vašeho podvědomí. Mozek všechny myšlenky během doby spánku přebírá, a na základě vašich vědomých rozhodnutí během bdělého dne, ukládá (představte si například šuplíky). Pokud však během tohoto procesu nalezne data, která

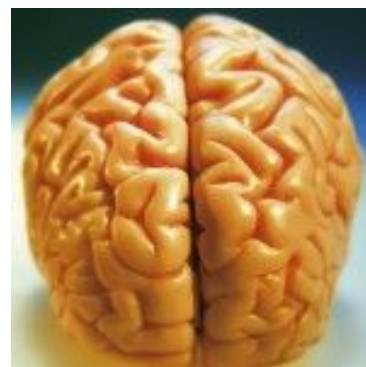
nemáte vy ve vědomí vyřešena, budí vás, abyste danou záležitost vědomě vyřešili a on mohl pokračovat ve své práci, zatímco vy spíte.

Pokud tedy chcete dobře spát, musíte začít nepříjemné myšlenky pochyťovat a v bdělém stavu je začít řešit. Že to nejde? Potom se smířte s nespavostí. Až když si sami uděláte pořádek ve čtyřech životních oblastech (práce, vztahy, zdraví, peníze), můžete začít klidně spát. [Pokud si nevíte se svými problémy rady, můžete se obrátit na nás, pomůžeme vám váš život uklidit.](#)

Jak pracuje mozek během usínání a spánku?

Napsal: Ján Práško, Nespavost, Vydalo nakladatelství Portál, s.r.o.

Dlouho se soudilo, že spánek je pasivní stav, kdy se mozek takřka vypne. Díky výzkumům z několika posledních desetiletí však víme, že **spánek je aktivní děj**, během kterého dochází k velkým změnám v činnosti mozku, které ve svých důsledcích vedou k tomu, že naše reaktivita na podněty z okolí postupně klesá a objevuje se specifická mentální aktivita – sny. Ani v hlubokém normálním spánku však není naše vědomí úplně odděleno od vnějšího světa. Když měníme polohu ve spaní, dovedeme se přizpůsobit podmínkám, velikosti prostoru, který máme. Nespádneme z lůžka, i když se na něm během spánku pohybujeme.



Náš mozek je tvořen **miliardami nervových buněk (neuronů)**, zapojených do různých okruhů a neuronálních sítí. Neurony mají oproti jiným buňkám našeho těla tu vlastnost, že jsou schopny vytvářet, přijímat a vysílat elektrické signály. Každý aktivní neuron tedy vytváří malé elektrické pole, a pokud se aktivuje ve stejný moment velký počet neuronů, je elektrické pole natolik silné, že jej můžeme zachytit na povrchu hlavy.

Již okolo roku 1930 vědci zjistili, že elektrická aktivita našich neuronů se velmi liší, pokud jsme bdělí, od momentů, kdy spíme. Když jsme vzhůru, aktivita je velmi rychlá, neurony usilovně pracují. Změna nastává, když usínáme – aktivita mozku se začíná výrazně zpomalovat.

Stadium 1 – usínání

Dochází k postupnému psychickému uvolnění, relaxaci svalstva, zpomaluje se srdeční tep, dýchání a kontakt s okolím se pozvolna rozostřuje až ztrácí. Začínáme se propadat do spánku.

Stadium 2 – Nehluboký spánek

V tomto stádiu spánku můžeme být probuzeni i malými podněty, jako je lehký dotek či zvuk. Pokud se v tomto stádiu probudíme, můžeme být přesvědčeni, že jsme vůbec nespali. Lidé trpící depresí mohou velmi často spát ve stadiu 2 – pak mívají pocit že nespali.

Stadia 3 a 4 – Hluboký spánek

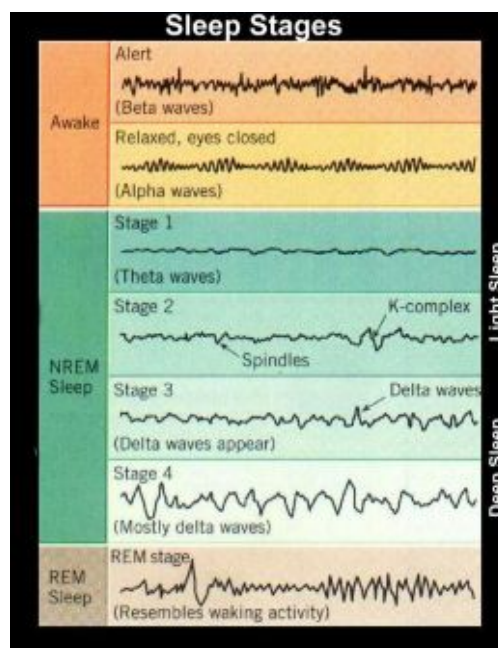
Jedná se o nejhlubší spánek, ve kterém je svalstvo úplně uvolněné, dech je zpomalen, tep srdce rovněž a klesá také krevní tlak i tělesná teplota. Spící je téměř nepohyblivý, pravidelně oddechuje a nereaguje na žádné podněty, které by ho v předchozích stádiích

dokázaly snadno probudit. Kvalita a množství stádií 3 a 4 mají rozhodující vliv na pocit odpočatosti a svěžesti po probuzení.

REM stadium spánku

Zhruba po 1-2 hodinách dochází k velmi významné změně v mozkové aktivitě, podobné bdělému stavu. Dochází k fyziologickému rozbouření celého organismu. Srdeční tep i krevní tlak se stávají nepravidelnými, roste spotřeba kyslíku, zrychluje se dech. Přesto stále tvrdě spíme, dokonce jsme úplně uvolnění. Oči se za zavřenými víčky rychle a nepravidelně pohybují, pokud je spící v tomto stadiu probuzen, v 80% mívá živý sen.

REM stadium spánku se střídá s dalšími cykly spánku a přechody mezi nimi jsou doprovázeny krátkým probuzením, které si ráno ani nepamätujeme. Jinak je tomu u lidí, kteří trpí nespavostí. Ti mají tendenci se těmto probuzením věnovat a mají strach, že jich znovu do hlubokého spánku neupadnou a nakonec se tomu tak děje.

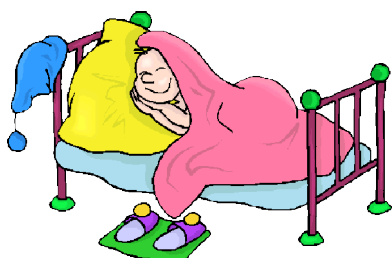


10 zdravých tipů jak zatočit s nespavostí

1. Spěte v klidu

Zdánlivě jasné. Většina z nás usíná ve světle, pomocí televize, u lampičky nebo hudby. Častým rušivým elementem u spánku bývá chrápání partnera. Pokud vás tento jev trápí, zakupte si v lékárně špunty do uší. Z naší zkušenosti je nejlepší značkou špuntů tzv. Purafit. Váš spánek by tedy neměl být nikým ani ničím rušen (a špunty ještě k tomu můžete využít pro více klidu u meditací).

2. Mějte kvalitní postel



Neměli byste opomíjet, na čem spíte. Investujte a kupte si kvalitní matraci. Není to již tak drahá záležitost a určitě se vyplatí. Na proleželé posteli se spí špatně, musíte se neustále obracet, a díky tomu je váš spánek přerušovaný a mělký.

3. Držte se na uzdě před spaním

Před spánkem byste neměli požívat alkoholické nápoje, kouřit, dávat si kofein. Poslední jídlo snězte dvě až tři hodiny před spánkem. Těžké či kořeněné jídlo musí vaše tělo těžce

trávit, a díky tomu nedojde k relaxaci během spánku. Ráno se pak většinou necítíte dobře, i když celou noc prospíte.

4. Před spánkem relaxujte

Nezapomeňte před spánkem relaxovat. Vynechejte bojovné filmy či krvavé romány. Udělejte si vonnou koupel, zapalte svíčky, pusťte si relaxační hudbu. Věnujte se takovému rituálu alespoň hodinu před usnutím. Nezapomeňte, že vaše koupel by měla mít nižší teplotu než 37°C, více horká koupel vám spíše ublíží.



5. Spěte v chladné a větrané místnosti

Vyvětraná a chladnější místnost je pro spánek vhodnější než vytopená a nevětraná. I když vám to ze začátku může být nepříjemné, před uložením ke spánku ložnici vyvětrejte.

6. Myslete na něco příjemného

Místo katastrofických scénářů vaší budoucnosti zkuste přemýšlet o něčem příjemném. Představujte si sami sebe v ideálních situacích, s milovanou osobou, prostě si představujte cokoli, co vám dělá dobře.

7. Nastavte si spánkový režim

Nejlepší na nespavost je právě režim spánku. Nehledte na víkendy a mějte spánkový režim, tedy chodte spát a vstávejte ve stejnou hodinu. Toto pravidlo dodržujte i během dovolených. Váš biorytmus se tak správně nastaví.

8. Nespěte během dne

Spaní během dne vám narušuje biorytmus, a proto není pro spánek vhodné. Pokud jste přes den unavení, dopřejte si maximálně 20 minut odpočinku (i mělkého spánku), pomůže vám také procházka nebo čerstvý vzduch.

9. Používejte bylinky

Na nespavost také působí některé bylinky, patří mezi ně heřmánek, lípa, kozlík, meduňka a třezalka. Odvary z bylinek byste neměli pít těsně před spaním, vaše tělo potřebuje určitý čas na vstřebání potřebných látek.



10. Meditujte

Pokud chodíte na jógu, pozici blaženosti jistě znáte. Lehněte si do postele a dejte ruce i nohy od těla, tak abyste se cítili příjemně a celé tělo se uvolnilo. Začněte se soustředit na svůj dech, proměňte jej v šum moře a představujte si příjemné místo (rozkvetlá louka, pláž, oblaka). Po několika minutách dýchání začněte postupně uvolňovat celé tělo, ale postupně. Představte si, jak se vám zcela uvolní prsty na nohou, nártý a kotníky. Pokračujte lýtky, kolena, stehny. Uvolňuje se vám celá pánev, dutina břišní. Uvolněte

postupně plíce a přejděte k rukám, krku a hlavě. Celé vaše tělo je nyní uvolněné a připravené k spánku.

Na závěr doporučujeme



AVENAMAX – extrakt z ovesných klíčků

Finská společnost FINCLUB se vyznačuje přírodními preparáty a máme s ní výbornou zkušenost. Jejich preparát Avenamax je extraktem z ovesných klíčků, obsahuje účinné přírodní látky jako např. flavonoidy, minerály, alkaloidy, komplex vitamínů B,D,E. Pomáhá při nespavosti, trémě, má zklidňující účinek.

Můžete si ho objednat zde: [AVENAMAX](#)



NONIVITA – šťáva z plodů Noni

NONivita je 100% šťáva z plodů noni, které rostou v úrodné půdě havajských ostrovů. Získává se tradiční metodou fermentace, která umožňuje zachování všech blahodárných složek. Šťáva NONivita neobsahuje konzervanty ani umělé přísady. Působí příznivě právě při nespavosti a výkyvech nálad.

Můžete si ji případně objednat zde: [NONIVITA](#)

Připravila pro vás společnost MindSoft, s.r.o., vydavatel měsíčníku [Furt v Pohodě](#).

www.mujuvztah.cz

www.mamdepku.cz

www.foto-mluvi.cz