

**+** DANIELA ŠINKOROVÁ: V MUZIKÁLU JSEM NENORMÁLNÍ

# PSYCHOLOGIE DNES

## **Jak oživit romantiku?**

Vyrazte si ven ve čtyřech

## **Zázrak**

jménem spánek

## **Náročná žena:**

Jak najít správného chlapa

## **Škodolibost má vědecký základ**

## **+** Jungovy nepublikované obrazy

## **Bojím se žen**

Z čeho ostých pramení, jak se ho zbavit

# SVATBA, STAVBA, DŮM A ROZCHOD

**Environmentální žal:**

psychologové řeší nový fenomén.

# ZÁZRAK JMÉNEM SPÁNEK

Věděli jste, že ponocování v dětství má vliv na dosaženou tělesnou výšku v dospělosti? Chcete-li totiž vyrůst, potřebujete, aby vaše tělo produkovalo a zpracovalo růstový hormon. A nejvíce se ho tvoří hlavně v noci, během spánku. Navíc si kvalitním spánkem můžete zlepšit imunitu, zdraví, sílu a bystrost! Chcete-li být štíhlí a mít bystrou hlavu - dostatečně spěte!



Růstový hormon má zkratku GH (z anglického názvu „growth hormone“) a je tvořen v adenohipofýze, což je přední lalok hypofýzy. Růstový hormon ale neovlivňuje jen růst. Má důležitou roli při přeměně nadbytku tuků na využitelnou energii, pomáhá tedy udržovat tělo štíhlé a brání hromadění tuků. Má pozitivní vliv na játra a ledviny, podporuje rychlejší růst vlasů a nehtů, chrání orgány před opotřebením věkem, zlepšuje fungování krevního oběhu a pomáhá hlídat zdravou hladinu cholesterolu v krvi.

## Jak a kdy spát?

Množství růstového hormonu v těle je dáno naší genetikou, ale existují zcela přirozené způsoby, jak jeho produkci můžete zvýšit. K tomu významně přispěje i kvalita spánku. Hormon pracuje pouze, když spíte, takže když budete spát málo či nekvalitním spánkem, znamená to, že hormon bude mít špatné „pracovní podmínky“ a nebude pro vás moci udělat maximum. Nedostatek spánku je mimochodem také jednou z příčin nedostatečného spalování cukrů a způsobuje, že vaše buňky nejsou schopny zpracovávat cukr obsažený v krvi, což vede k nárůstu vaší tělesné hmotnosti. Navíc když se dostatečně nevyspíte, tělo si automaticky potřebuje doplnit energii a výsledkem bude, že sníte mnohem větší množství jídla.

Nejvíce růstového hormonu se tvoří asi dvě hodiny po usnutí. Pro dospělého jedince je proto nejvýhodnější chodit spát už kolem deváté hodiny večer. Pokud jdete spát později, narušíte si tzv. biologické hodiny a tělo pro vás nestihne vytvořit

a zpracovat dostatečné množství tohoto hormonu. U dětí je proces stejný a požadavek na dostatečně dlouhý a vydatný spánek u nich platí o to naléhavěji a bez kompromisů – stejně jako nejpozdější doba pro usínání. Ta u dětí samozřejmě závisí také na jejich věku a času, kdy ráno musejí vstávat. Například pokud máte pětileté dítě, které musí vstávat ve čtvrt na sedm, mělo by jít spát nejpozději v sedm hodin večer. Desetileté dítě, jež vstává ve stejný čas, může zůstat vzhůru do čtvrt na devět. Tato doporučení jsou v souladu s doporučeními, která vycházejí z výzkumu American Academy of Pediatrics, jenž říká, že kojenci by měli spát 12–16 hodin, batolata 11–14 hodin, děti ve věku tří až pěti let by měly spát 10–13 hodin, zatímco dětem ve věku šesti až dvanácti let postačuje 9–12 hodin. Obecně platí, že nejkvalitnější je spánek do půlnoci, do této hodiny organismus regeneruje, nabírá síly. Od půlnoci se tělo a celý organismus začíná postupně probouzet a připravovat na nový den.

## Spánková hygiena

Kvalitní spánek není samozřejmostí, musíte dodržovat určité zásady. Jednou z nich je dbát na délku spánku a usínat pravidelně, ve stejnou hodinu. Toto opět platí zejména pro děti, rodiče by měli být v tomto ohledu nesmlouvaví. Nemějte v ložnici ani u dítěte v pokojíčku žádný zdroj světla, který by spánek rušil, například blikající rádio či telefon na nabíječce, počítač, tablet...

V případě, že se najíte těsně před spaním, vytvoříte tělu tzv. inzulinovou špičku a organismus se bude plně soustředit na trávení, ne na regeneraci, která je



nesmírně důležitá, a stejně tak nebude mít čas na produkci růstového hormonu. Také není dobré po čtvrté hodině odpolední jíst čokoládu, pít Coca-Colu a další pochutiny, které obsahují kofein, který tělo „nabudí“ k činnosti a ono pak nebude moci usnout. Ze stejného důvodu není dobré večer cvičit ani se intenzivně učit. Před usnutím se již nedívejte na televizi ani na tablet, světlo z nich vyzařující není zdravé a unavuje oči.

Ložnici, či v případě dětí pokojíček, si před spaním vyvětrejte, ať máte v pokoji čerstvý vzduch a příjemnou teplotu, pro zdravý spánek nejsou vhodné teplé či přetopené místnosti. Zavřete si okno, pokud vám do ložnice či místnosti, kde spí dítě, zaznívají zvuky z ulice, ať máte ticho, což je další předpoklad pro to, aby tělo během spánku zregenerovalo. Jinak vnímá zvuky a neodpočine si. Zatahněte si závěsy na okně, aby vás nerušilo světlo od aut či pouliční lampy. Načechrejte a provětrejte si peřiny. S dětmi si udělejte příjemné odpoledne a zajděte spolu s nimi koupit povlečení, které se jim bude líbit a bude z příjemného materiálu, do kterého budou večer rády uléhat. Takovou příjemnost si můžete dopřát i vy, platí to samozřejmě i pro dospělé.

## Vstávat a cvičit!

Na tom, aby se vám večer dobře usínalo, musíte začít pracovat už ráno. Vstávejte v přibližně stejnou dobu, protáhněte se nebo si trochu zacvičte a dejte si studenou sprchu. To vás nejen probere a dodá vám dobrou náladu, ale ještě budete otužilí, zlepšíte si imunitu a budete zdravější. K večeri si dejte jen lehčí jídlo a před spaním se věnujte již jen klidnějším aktivitám. Vytvořte si nějaký rituál před spaním, může to být například příjemná teplá sprcha. Podobný rituál vymyslete společně s dítětem i pro ně. Do postele se naučte uléhat, až když se vám chce opravdu spát, a postel nepoužívejte jako pracovnu či jídelnu, nedívejte se z ní na televizi. Natrénujete tak svoji hlavu na to, že jakmile uvidí postel, hned dá povel k usnutí. Pokud vaše hlava ví, že postel je místo na sledování televize, zábavu, jezení... nebude vás poslouchat a nebude chtít

usnout. Pokud do patnácti minut od ulehnutí neusnete, klidně vstaňte, jděte do jiné místnosti, čtěte si tam knihu nebo se věnujte meditaci a do postele se vraťte, až když se vám začne chtít spát. Před spaním si také zrekapitulujte den a dejte si za úkol vzpomenout si na 10 okamžiků, událostí, které vám během dne udělaly radost – může to být dobrý oběd, náhodné setkání se známým, lahodná káva, vynikající čaj, nějaká příznivá zpráva, okamžik, kdy jste zničehonic pocítili radost v duši, zdravá svačina, chvilka chůze navíc oproti normálu, závan svěžího vzduchu, svit slunce skrz okno na váš pracovní stůl... Tuto metodu praktikujte pravidelně i u svých dětí. Naučíte je tak pozitivně smýšlet a bude se jim lépe usínat, příjemnými vzpomínkami ovlivníte i klidné a pozitivní sny.

## Prášky ne!

Prokletím naší doby, které se nám ve zlém vrací v nejrůznějších podobách, je zvyk vyžadovat a mít vše teď, hned a nejlépe bez námahy a vlastního přičinění. Tento zlozvyk se přenáší i do oblasti zdraví, spánek nevyjímaje. Nemůžeme-li usnout, necháme si předepsat léky na spaní. Uvědomme si, že nefunguje-li naše tělo a jeho procesy tak, jak by měly, je to signál, který nám tělo či duše vysílají. Dávají nám tím včas najevo, že se něco děje. Je to varování, že máme začít věc řešit včas, než se problém prohloubí a bude na nás mít mnohem ničivější vliv. To se týká i problémů se spánkem. Máte-li je, udělejte vše pro to, abyste věc vyřešili přirozenou, zdravou cestou, nejlépe za pomoci odborníka, lékaře či psychoterapeuta. Lékem řešení problémů způsobujících poruchy spánku jen odsunete do budoucna! Léky vám pomohou pouze k momentální, jednorázové úlevě. Týkají-li se vás problémy se spánkem, vyhledejte odbornou pomoc a sami vyzkoušejte některá z našich doporučení. Příroda je tak velkorysá, že nám sama nabízí zcela přirozené přírodní řešení. »

Šárka Kubcová

## V kolik hodin by vaše dítě mělo jít nejpozději spát?

VĚK	ČAS, KDY MUSÍ DÍTĚ VSTÁVAT						
	6.00	6.15	6.30	6.45	7.00	7.15	7.30
	ČAS, KDY BY MĚLO BÝT DÍTĚ V POSTELI						
5	18.45	19.00	19.15	19.30	19.30	20.15	20.30
6	19.00	19.15	19.30	19.30	20.00	20.15	20.30
7	19.15	19.15	19.30	20.00	20.15	20.30	20.45
8	19.30	19.30	20.00	20.15	20.30	20.45	21.00
9	19.30	20.00	20.15	20.30	20.45	21.00	21.15
10	20.00	20.15	20.30	20.45	21.00	21.15	21.30
11	20.15	20.30	20.45	21.00	21.15	21.30	21.45
12	20.15	20.30	20.45	21.00	21.15	21.30	21.45