

Co můžete udělat sami a kdy vyhledat odborníka

Radana Měrková

Obsah prezentace

1

Spánková hygiena

2

Kdy spánková
hygiena nestačí

3

Kazuistiky

1

Spánková hygiena

Čtyři oblasti spánkové hygieny

Nastavení spánkového režimu

Večerní režim

Zdravý životní styl

Příjemné prostředí ložnice

Ale...



- Není to dogma – někdy člověk dělá vše a „něstačí to“ a někdo nedělá nic a „stačí to“ ...
- Cílem je najít co funguje nám, nikoli přísné dodržování pravidel.
- Děti musí vidět příklad v domácím prostředí.

Spánek funguje nejhůř, když se na něj příliš soustředíme.

Nastavení spánkového režimu – pravidelnost

- Ulehat a vstávat každý den v přibližně stejný čas (+/-30 min).
- Stejný režim i o víkendu.
- Pokud potřebujete upravit spánkový režim, vhodný posun je cca 30 minut za týden.

NEJDŮLEŽITĚJŠÍ



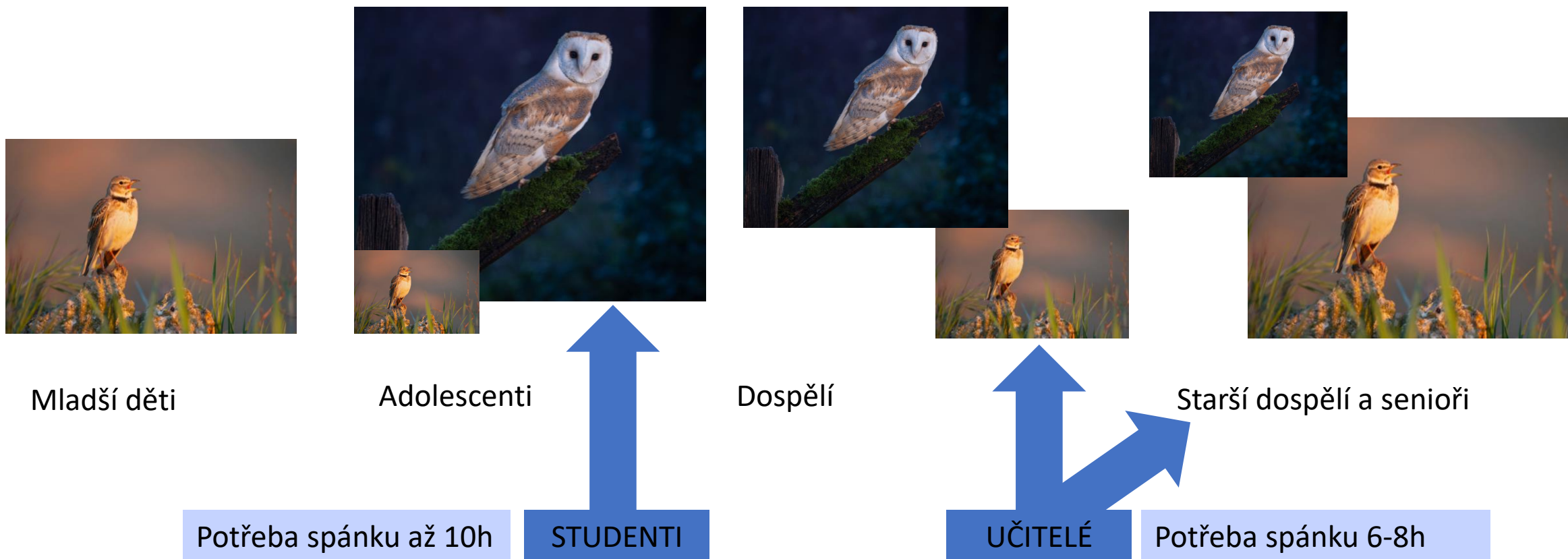
Nastavení režimu – denní spánek

- Krátké zdřímnutí do 20 minut, ideálně brzo odpoledne.
- Není to lenost.
- Při potížích s nespavostí denní spánek nedoporučen.



Preference chronotypu

- Neberte si osobně, když studenti na střední škole v sedm ráno na hodině spí.

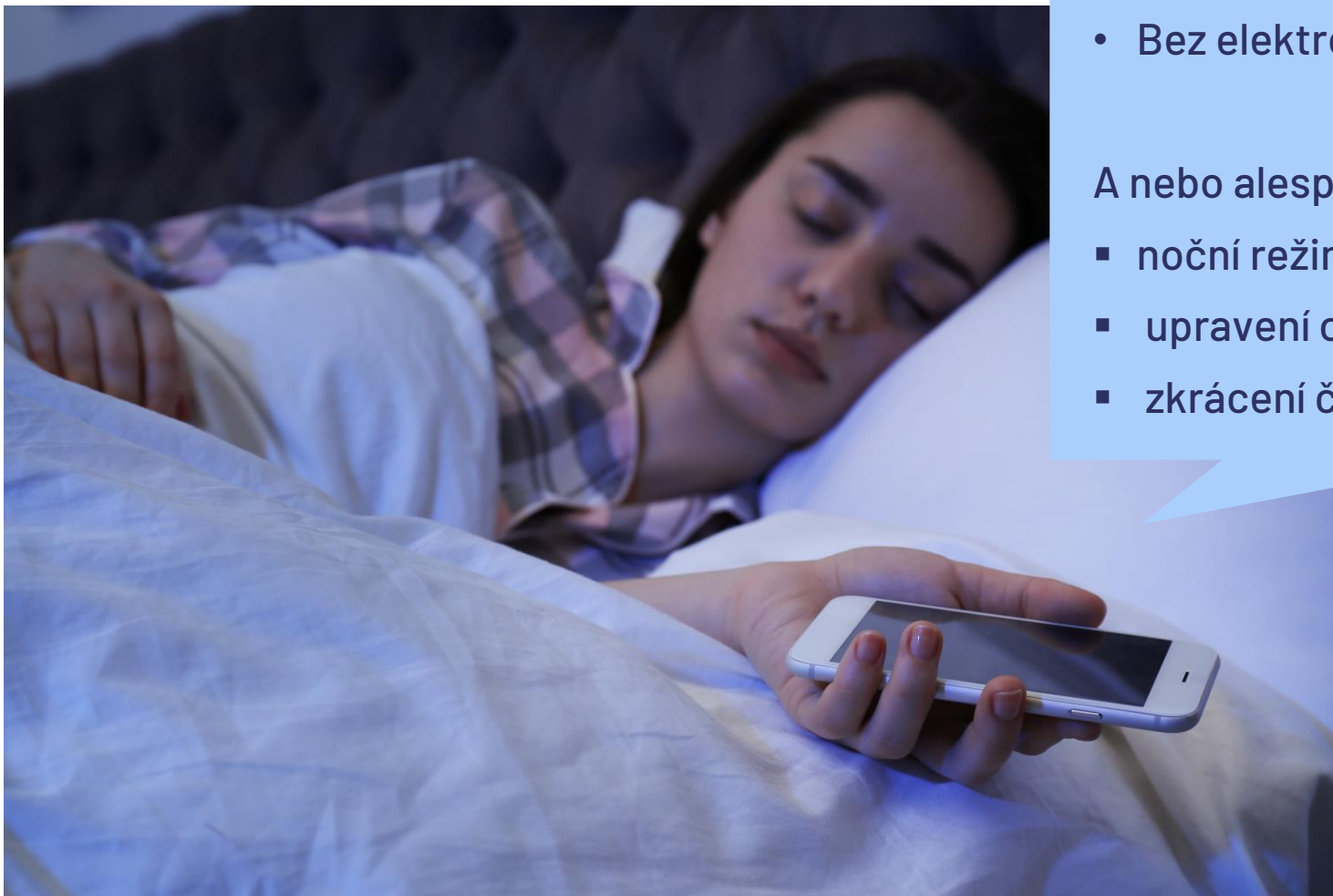


Večerní režim

- Rutinní úkony před spánkem vytváří asociace spojené se spánkem.



Večerní režim



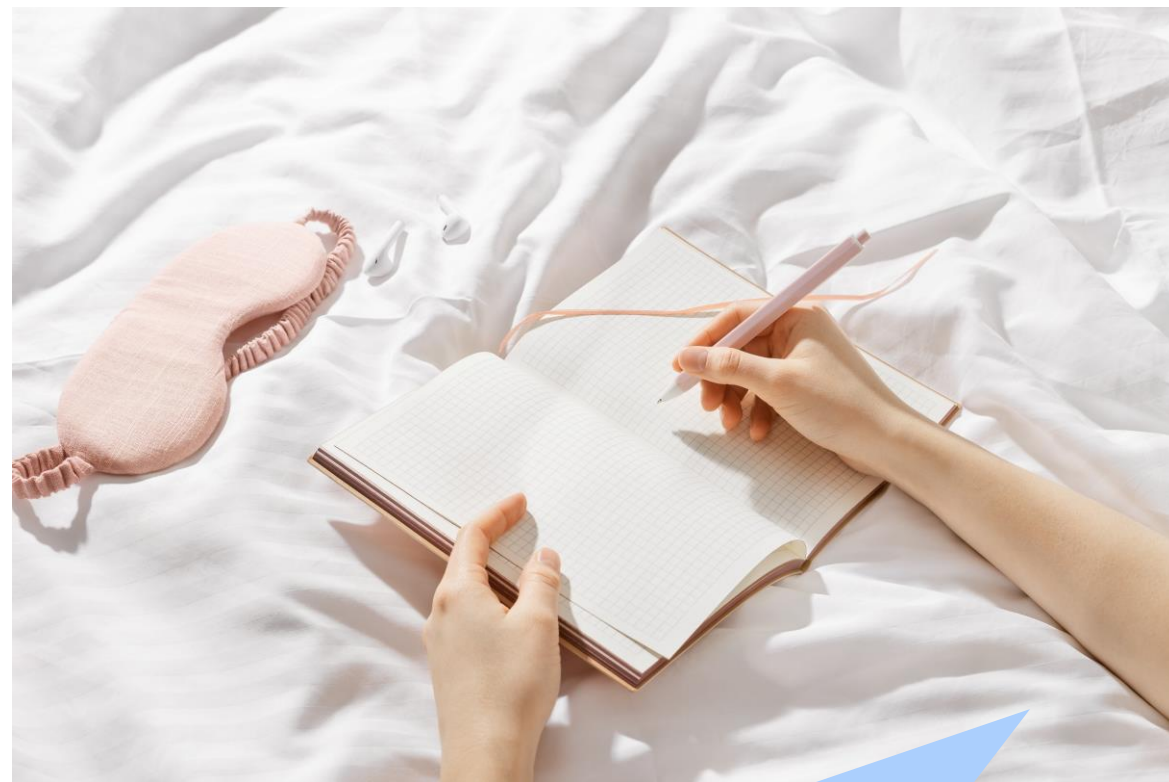
- Bez elektroniky 60 – 90 minut před ulehnutím.

A nebo alespoň

- noční režim či filtr/brýle
- upravení obsahu
- zkrácení času.

Večerní režim

- 30 – 60 minut vyhradit na relaxační aktivity.



- Sepsání „to do listu“, uspořádání myšlenek formou deníku, strastiplný čas, „odložení starostí“ ...
- Nejpozději 30 minut před ulehnutím, ideálně dříve.

Večerní režim – když nejde usnout

- Pokud nejde usnout cca do 20 minut, je vhodné vstát a jít se věnovat uklidňujícím činnostem, než znovu nastoupí ospalost.

POSTEL=SPÁNEK



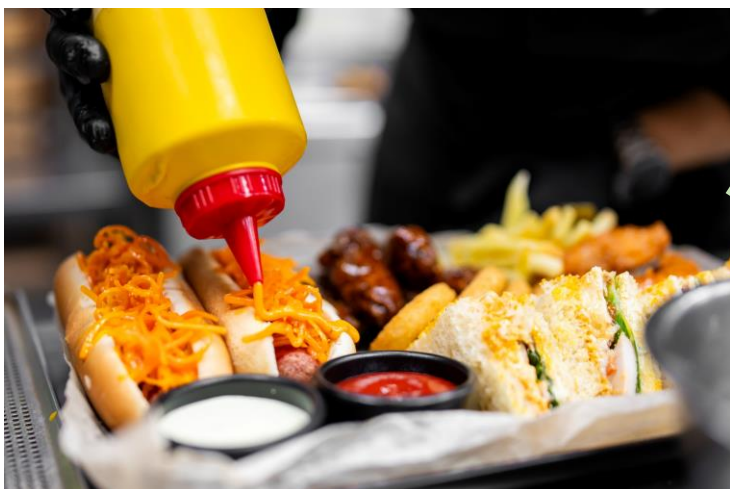
Zdravý životní styl

- Co nejdřív po probuzení roztáhnout žaluzie/závěsy.
- Jít ven se psem, dojít poslední zastávku pěšky ...



- Pravidelné cvičení (max. cca 4h před spánkem).
- Večer spíše lehké protahování.

Zdravý životní styl



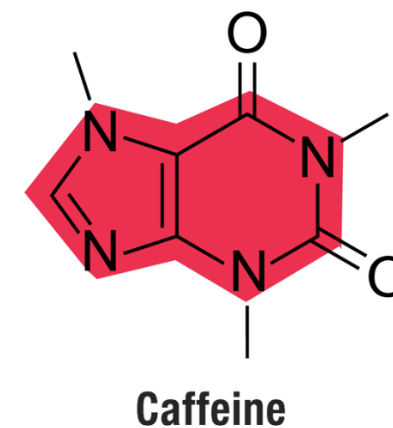
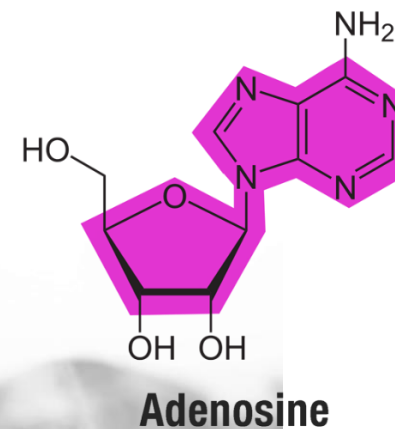
- Jídlo před spánkem cca 2-3 hodiny, spíše lehké.



Zdravý životní styl



- Nikotin
- Alkohol a jiné návykové látky



- Kofein vhodné omezit 6-8 h před spánkem.

Příjemné prostředí ložnice

Teplota

- 16 – 18 °C (někde až 21 °C)

Pohodlí

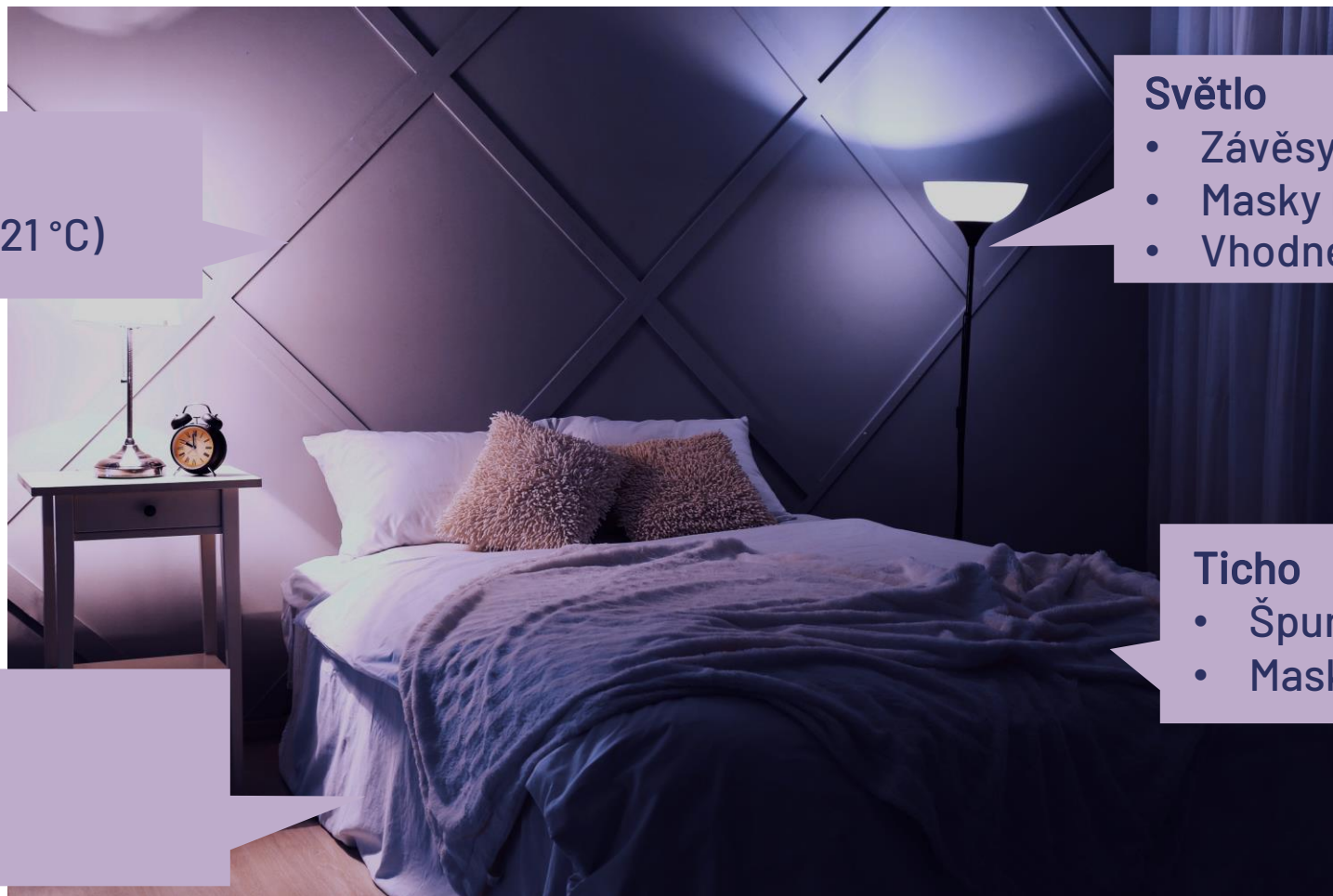
- Vyhovující matrace
- Polštář, lůžkoviny...

Světlo

- Závěsy
- Masky na oči
- Vhodné osvětlení

Ticho

- Špunty
- Masky se sluchátky





2

Kdy spánková hygiena nestačí

Kdy spánková hygiena nestačí

Při dostatečné délce spánku, vhodných podmínkách a při dodržování spánkové hygieny se objevují potíže se spánkem, které ovlivňují běžné fungování.

Přestalo fungovat/stačit to, co dříve byla norma.

Potíže se objeví náhle a bez příčiny.

Spát občas špatně je přirozené!

Volně prodejné doplňky stravy a jiné pomůcky



Volně prodejné přípravky

- Bylinky – kozlík, meduňka, mučenka, chmel, levandule ...
- Magnesium bisglycinát
- Melatonin

Pomůcky

- Zátěžová deka
- Masky
- Špunty do uší
- Masky se sluchátky

Nové technologie

- Aplikace na monitoraci spánku



3

Kazuistiky

Kdy spánková hygiena nestačí

Honza, 12 let

Obstrukční spánková apnoe

Zdravý, ale obézní

ráno není odpočatý, osvěžený

během dne je unavený, v klidu ve škole i usíná, někdy naopak „zlobí“

po škole usíná doma

chrápe, spí s otevřenými ústy, zastavuje se mu dech



Monitorace spánku ve spánkovém centru

Kdy spánková hygiena nestačí

Jindra, 14 let

Zdravý, ADHD

večer v klidu neklidný u TV
při usínání hýbe nohama
dle bratra ze spánku kope

Syndrom neklidných nohou



PL, neurolog

Kdy spánková hygiena nestačí

Nina, 17 let

Narkolepsie

Zdravá, ale v poslední době vícečetné respirační infekty

v noci se hodně budí

mívá spánkovou paralýzu a spánkové halucinace

ve dne náhle usíná, spí krátce, budí se odpočatá, zdají se jí sny
při smíchu jí „vypínají“ nohy



Spánková laboratoř

Kdy spánková hygiena nestačí?

Anežka, 9 let

Náměsíčnost

Zdravá

několikrát za měsíc vstane ve spánku z lůžka a odejde spát za psem do kuchyně

horší při spánkové deprivaci a při úplňku



K lékaři jen při vysoké četnosti nebo ohrožujícím chování

Kdy spánková hygiena nestačí

Pepa, 17 let

Porucha spojená se
zpožděnou fází
spánku

Zdravý

nemůže usnout dříve než v 3:00

ráno musí vstávat 6:30, ale není probuditelný

od školy chodí se zpožděním

když přijde do školy, tak prospí první dvě hodiny



Ambulance spánkového centra

Kdy spánková hygiena nestačí

Laura, 15 let

Úzkostná porucha

Zdravá

večer obavy, aby usnula
po ulehnutí přemýšlí, zda ji vezmou na vysněnou školu, zda na ni bude učitel
zlý, zda neměla udělat...
když se v noci vzbudí, hned má hlavu plnou starostí
ve dne taktéž obavná



PL, terapeut, psychiatr

Kdy spánková hygiena nestačí

Karel, 18 let

Depresivní porucha

Zdravý

posledních několik měsíců ho nic nebaví, netěší

nechodí ven s kamarády

nemá dost energie

horší se mu prospěch ve škole

budí se nad ránem a nemůže usnout

ráno má nejhorší náladu



PL, terapeut, psychiatr

Kdy spánková hygiena nestačí

Kuba, 20 let

Postrauematická stresová
porucha

Zdravá

po dopravní nehodě se bojí jezdit dopravními prostředky
vrací se mu vzpomínky na nehodu v záblescích
cítí se „odstřižený“
má noční můry



Psychiatr, psychoterapeut

Kdy spánková hygiena nestačí

Ester, 19 let

Mánie/hypománie

Zdravá

cítí se plná energie

hodně utrácí, půjčuje si peníze

chová se nevázaně, užívá návykové látky

vůbec „nepotřebuje spát“



Psychiatr, PL

Rozcestník péče

OSA u neobézní osoby, dítěte do 6 let

ORL

OSA u obézní osoby
Narkolepsie a jiné hypersomnie
Abnormální chování ve spánku
Poruchy cirkadiánních rytmů

Oddělení spánkové medicíny

Úzkostné obtíže
Depresivní obtíže
Nadnesená nálada

Psychiatr/terapeut

Syndrom neklidných nohou

PL, Neurologie

Nespavost

Noční můry



ČESKÁ SPOLEČNOST
PRO VÝZKUM SPÁNKU
A SPÁNKOVOU
MEDICÍNU



Vyšetření pro dětské pacienty

Všeobecná fakultní nemocnice

Fakultní nemocnice Motol

Fakultní nemocnice Ostrava

Nemocnice České Budějovice

Národní ústav duševního zdraví – 15 let a více, s žádankou, nutno posoudit indikaci

Děkuji za pozornost

Radana Měrková