



# **Problémy se spánkem má šest z deseti Čechů. Nejčastěji je trápí nespavost**

**PRAHA, 21. ŘÍJNA 2019** – Podle odhadů specialistů má až 60 procent populace problémy se spánkem. Každý třetí pak u sebe pozoruje příznaky nespavosti. Poruchy spánku se mohou vyskytnout v každém věku, dávno neplatí, že postihují jen starší lidi, nespavostí mohou trpět i děti.

Většina Čechů si myslí, že spí dostatečně, často se ale mýlí. Potřebná délka spánku se totiž v průběhu života mění. „Podle Americké asociace spánkové medicíny a Společnosti pro výzkum spánku je doporučený čas spánku v různých fázích života odlišný. Lidé starší 65 let potřebují sedm až osm hodin. Od 18 let do 64 let organismus vyžaduje sedm až devět hodin. Šesti- až třináctileté děti by pro zdravý vývoj měly spát devět až 11 hodin. Předškolní tří- až pětileté děti potřebují pro optimální vývoj 10 až 13 hodin. Pro roční až dvouleté děti je ideálních 11 až 14 hodin. Čtyřměsíční až roční děti mají potřebu spánku mezi 12 a 15 hodinami,“ popsal hypnoterapeut Libor Činka.

Cesta k plnohodnotnému zdravému spánku musí být komplexní. Pokud už člověk problémy se spánkem má, je v první fázi nutné zjistit, co je příčinou poruch spánku. „Je nesmyslné předepisovat léky na spaní, když je příčinou nespavosti stres, nespokojenost v pracovních či osobních vztazích, chybné návyky, perfekcionismus nebo snaha uklidit před spaním domácnost či dodělat jinou práci. Řešení musí být komplexní. Jde o znovunapojení na přirozené rytmy střídání bdění a spánku a eliminaci civilizací vybudovaných překážek spánku. Stres a starosti musí být řešeny psychologicky, nikoli farmakologicky,“ vysvětlil Libor Činka.

Léky na spaní ke kvalitnímu spánku podle odborníků nevedou. Naopak mohou ještě uškodit. „Pro řešení poruch se spánkem je nutné se zdánlivě paradoxně vyhnout lékům na spaní. Rozsáhlé studie prokazují, že tyto léky prodlužují spánek jen o necelých 30 minut. Pod vlivem léků dochází k chemickému zakrytí bdění a lehkého spánku, kýžený odpočinek je tak ve skutečnosti iluzí. Podobně fungují i další sedativa, jako např. alkohol, která mají na kvalitu spánku velmi negativní vliv. Při dlouhodobém užívání léků na spaní dochází k narušení imunitního systému, a jak uvádí odborná literatura, až šestinásobnému zvýšení rizika onemocnění rakovinou,“ varoval Libor Činka.

Průměrná doba spánku se v západních zemích zkrátila za dvacet let o hodinu. Nedostatečný spánek má zásadní vliv na zdravotní stav většiny lidí. „Spánek kratší než 7,5 hodin denně zvládne dlouhodobě bez zdravotních následků jen pár dospělých jedinců. Při menší délce spánku je sice možné se dožít i vyššího věku, ale jak se podle posledních výzkumů ukazuje, je nedostatečný spánek spojený s řadou onemocnění. Zapříčinit může například nádorová onemocnění, Alzheimerovu chorobu a i problémy s otěhotněním jsou následky kumulace nedostatku spánku, který oslabuje imunitní systém,“ upozornil Libor Činka.

Na stoupajícím počtu lidí s poruchami spánku se podepisuje vliv záření z obrazovek. Mezi těmi, kteří mají problémy se spánkem, raketově stoupá počet dětí. „Dospělí i stále mladší děti často odkládají tablety a mobily těsně před usnutím a tím odsouvají produkci spánkového hormonu. Modré záření přináší do mozku informaci, že je den, a odsouvá produkci melatoninu. To vede k zásadnímu poklesu kvality spánku, snížení imunity - obranyschopnosti organismu, k nedostatku energie a schopnosti se přes den soustředit,“ vysvětlil Libor Činka.



**LIBOR ČINKA**

## TISKOVÁ ZPRÁVA

**Skutečně regenerující spánek dospělého člověka se skládá z pěti spánkových cyklů. Ty mají délku kolem 80 až 110 minut.** „V každém z cyklů dochází k přechodu mezi několika úrovněmi. Ty se skládají ze střídání lehkého spánku, hlubších fází a REM spánku - fáze velmi podobné jako při probuzení, kdy si člověk může uvědomovat sny. **Fyzické zdraví zajišťuje hluboký spánek, který se objevuje v prvních dvou cyklech. Další cykly si zjednodušeně lze představit jako ladění psychiky, pozornosti, paměti pro nastávající den.** Pokud člověk chodí spát pravidelně, pak může spánek startovat ve stejnou dobu. **Velké rozdíly v době usínání však vedou k desynchronizaci a z toho plynoucích následků. Například lidé pracující ve směnném provozu jsou vystaveni největšímu riziku předčasného úmrtí,**“ řekl Libor Činka.

**Pro kvalitní spánek je zásadní dodržovat pravidla spánkové hygieny.** Je důležité pochopit, že spánková hygiena není jen fráze, ale pro kvalitu a délku života nejzásadnější parametr. Pomůže péče o prostředí, ve kterém člověk usíná. **Ložnice by měla být dobře zatemněná, televizi nebo počítač je lepší vypnout alespoň dvě hodiny před usnutím, stejně tak je zdraví prospěšné hodinu před usnutím odložit mobilní telefon, pokud nejsou použity blokátory modrého světla.** „Stejně jako se člověk každý den obléká do čistého prádla, tak by měl uléhat do postele, kde je přibližně jednou týdně vyměněné povlečení. **Pro usínající mozek je čisté prostředí, které je odstíněné od světel z okolních místností, ale i světel z venku, zásadní. Teplota v ložnici by se měla pohybovat kolem 18 stupňů Celsia.** Naprostou kontraindikací zdravého spánku je LED osvětlení, nejde-li o bílé světlo teplých barev,“ přiblížil spánkovou hygienu Libor Činka.

**Vznikající zdravotní a psychické problémy způsobují, že stále více lidí s poruchami spánku vyhledává pomoc hypnoterapeutů. Ti během terapií dokáží klienta nasměrovat tak, aby problémy se spánkem vyřešili efektivně a jednou provždy.** „Pokud má člověk problém usnout z psychologických příčin, vracejících se myšlenek či starostí, pak je potřeba trénovat schopnost oddělit se od vnějšího světa. **Hypnóza ve své nejmodernější podobě vede člověka k napojení na jeho nitro a tak zcela přirozeným způsobem umožňuje nastartovat ozdravné mechanismy a změnu vnímání důležitosti spánku přímo v podvědomí.** Řada klientů, kteří přišli řešit jiné problémy, mi už na druhém sezení sděluje, že kromě jiného začali spát a mít sny jako dřív. To je jedna ze známek probíhající změny,“ uzavřel hypnoterapeut Libor Činka.

---

### KONTAKT PRO MÉDIA:

**Mgr. Petra Ďurčíková** \_mediální konzultant

pear\_\_media

+420 733 643 825, [petra@pearmedia.cz](mailto:petra@pearmedia.cz)

[pearmedia.cz](http://pearmedia.cz)

---

### LIBOR ČINKA, [liborcinka.cz](http://liborcinka.cz)

Od roku 1992 vede tréninky pro vzdělávací společnosti, firmy i jednotlivce. Je autorem řady knih, online programů, nahrávek, kurzů a tréninků právě v oblasti paměti, učení, psychoterapie a osobního rozvoje. Ve své praxi pomáhá lidem řešit jejich problémy více než 15 let. V roce 2002 absolvoval první výcvik hypnotické a nehypnotické psychoterapie, na kterou navázal akreditovaným výcvikem v systemické terapii, který ukončil v roce 2005. V následujících letech absolvoval řadu výcviků Ericksonovské hypnózy a neurolingvistického programování (NLP), a to i v zahraničí. Celkem absolvoval přes 1400 hodin výcviku. Jeho specializací je trénink paměti, rychločtení, motivace a psychologie vlivu, NLP. Mimo jiné pomáhá lidem naučit se angličtinu jednou a provždy, a to pomocí kurzu Angličtina s hypnózou. V posledních dvou letech zařazuje do výuky i virtuální realitu. Výuku angličtiny podporuje i dalšími online programy a pomůckami pro učení angličtiny hrou. Je autorem knih Ovládněte svůj mozek, Anglická gramatika bezbolestně i pro blondýnky, LentiCool karet Super Mnemo Sentences a řady originálních online programů.