

Psychoterapeut Libor Činka o způsobech, jak si v noci

správně odpočinout, a zůstat tak zdraví



Umění dokonalého spánku

PŘEVALUJEME SE VEČER V POSTELI A NEMŮŽEME ZABRAT. V NOCI SE ČASTO BUDÍME A RÁNO MÁME POCIT, ŽE JSME VLASTNĚ SKORO NESPALI. TOHLE NĚKDY ZAŽIL KAŽDÝ Z NÁS. POKUD ALE PROBLÉMY SE SPÁNEM PŘETRVÁVAJÍ, JE TAKŘKA JISTÉ, ŽE SE BRZY ODRAZÍ NA DUŠEVNÍ POHODĚ A FYZICKÉM ZDRAVÍ. SPÁNEK JE TOTIŽ DOKONALÝ LÉKAŘ. SPÁT BYCHOM ALE MĚLI PŘIROZENĚ A KVALITNĚ, I BEZ POMOCI LÉKŮ. JAK NA TO? RADÍ PSYCHOTERAPEUT LIBOR ČINKA, KTERÝ SVŮJ ŽIVOT ZASVĚTIL ZKOUMÁNÍ MOZKU A JEHO MOŽNOSTEM, HYPNOTERAPII A DALŠÍM PSYCHOLOGICKÝM OBORŮM.

Zdeňka KUDOVA

Co je dokonalý spánek?

„Dokonalý spánek je dokonalý lékař. Poznáte ho tak, že snadno (během přibližně asi 15 minut) přichází uvolnění mysli a těla. Snadno usnete a probudíte se bez únavy, svěží, plní energie. Je-li to takto alespoň šestkrát týdně, potom máte dokonalý spánek.“

Člověk by měl v ideálním případě spát alespoň 8 hodin denně, jen málokomu se to ale daří. Jak se můžeme zbavit únavy z nedostatku spánku?

„Spíše než o osm hodin jde o sérii spánkových cyklů, které trvají kolem 90 až 120

minut. Je-li jich během noci pět, můžeme být intelektově i zdravotně fit. Krátká doba spánku s nedostatečnou hloubkou má vliv na imunitní systém. Nemoc je proto z velké části výsledkem problémů se spánkem. Nejvíce se můžeme učit od astronautů. Proč? Protože astronaut nesmí udělat chybu. Chyba v myšlení ve vesmíru může být poslední chybou v životě. Oni vědí, že bez správného spánku by k nim docházelo. Na silnicích jsou nehody z velké části způsobeny únavou. Také Černobyl a další tragédie byly zaviněny únavou. Katastrofy v osobním životě jsou spojené s chybným předepisováním prášků na spaní, antidepresiv a preparátů snižujících pozornost. Psychiatrické problémy jsou ve velké míře způsobeny právě spánkovým deficitem. Proto využívejte spánek jako klíčový zdroj stejně jako astronauti.“

V čem tedy spočívá spánkové umění?

„Když použijeme termín umění, tak se můžeme inspirovat právě tím, že skutečné umění vzniká harmonickým plynutím ze zkušenosti. Nejde o umělou snahu vytvořit umění. Jde o proces naladění se na ponor do nitra... V případě spánku je důležité se oddělit od myšlenek, od intelektu a ponořit se do vzpomínek, jak tělo usíná. Osobně používám nejmodernější hypnotické postupy, tedy nic ve smyslu víčka jsou stále těžší, usínáte... Jakkoli jde o dávno překonaný

nesmysl, tak tento nepřírozený a manipulativní postup bohužel většina hypnotizérů stále používá. Já pomáhám lidem k naladění na jejich nitro co nejpřírozeněji, a právě proto mi klienti sdělují, že začali lépe spát, a to i přestože předtím nic nepomáhalo.“

Jak můžeme sami zlepšit kvalitu svého spánku? Lze se na něj nějak připravit?

„Ano, jde o snadné postupy, z nichž jeden z nejdůležitějších je nastavení barev obrazovky mobilů a počítačů na noční režim nejspíše dvě hodiny před usnutím. Zapněte si Night Mode (Android) či Night Shift (iOS). Ještě předtím však odložte veškeré pracovní záležitosti a starosti stranou. Pomůže k tomu malý rituál. Napište si, co potřebujete řešit v dalších dnech, do diáře nebo na papír a ten schovejte do šuplíku či tašky ještě před večerí. Pamatujte si, že večer má směřovat od pohodové atmosféry k usínání. Práce a starosti musí zůstat mimo ložnici. Ta je určena pouze pro dvě věci.“

V dnešní době se stále častěji mluví o tzv. spánkové hygieně. V čem spočívá a jak nám může pomoci?

„Já bych to nazval spíše spánkovou inteligencí. Pokud máte třikrát či vícekrát týdně problém se spánkem, od špatného usínání přes časté probouzení během noci a obtížné znovuusínání po ranní probouzení bez energie, tak je kriticky důležité udělat úpra-

vy. Spánek ovlivňuje mnohé z vnějšího prostředí. Cvičení 3 hodiny před spánkem, káva či silné čaje mohou být příčinou problémů s usnutím, cukry a alkohol vedou k probouzení v noci. Pamatujte si metodu tří T: Ticho - Tma - Teplota. Optimální teplota v ložnici má být kolem 18,3 stupně Celsia. Je důležité zbavit se světla s modrým zářením z již zmíněných obrazovek, které narušují hloubku spánku. Pomáhá sprcha před uložením se do postele. Máte-li jakékoli zdravotní či psychické problémy, je důležité chodit spát plus minus 15 minut ve stejnou dobu, jinak narušujete biorytmy, a to může vést k zásadnímu oslabení imunitního systému. Problém, proč to lidé málo dodržují, spočívá v základním omezení naší psychiky. Mozek totiž na rozdíl od auta nemá ukazatele stavu energie, nemá displej, na kterém byste viděli, co se ve vás děje. Problém tak poznáme, až když už probíhá, a to může být v daný okamžik již obtížně řešitelné.“

Jak by tedy mělo vypadat správné prostředí pro spánek?

„Bez rušení displejů, bez domodra či zele na svítících ciferníků. V době, kdy jsem byl malý kluk, jsem si pod peřinou četl ve světle baterky, což však bylo neškodné na rozdíl od moderních displejů. Buďte důslední a večer odejměte mobily a tablety dětem. Proč? Pouhých pět minut vystavení se spektru modrého záření posune produkci melatoninu. Následný spánek pak postrádá správný průběh, což vede k poruše kognitivních funkcí – narušení pozornosti i paměťových schopností. To má u dětí vliv na prospěch a vede k projevům chybně diagnostikovaným například jako ADHD.“

A co vliv správně vybrané postele, matrace či polštáře?

„Vždy platilo: Jak si kdo ustele, tak si lehne. Odborníci radí vyměnit matrace po deseti letech. Vždy doporučuji otestovat je v obchodě a alespoň pár minut ležet a vnímat své pocity.“

Čím je obvykle způsobeno, že se u lidí projevují stále častěji poruchy spánku?

„Civilizací, která nás odděluje od přírody. Edison masovou výrobou žárovky (kterou mimochodem nevynalezl) způsobil první oddělení od přírody. Najednou se dalo pracovat i po západu slunce. Také vznikl směnný provoz. Za takzvanou produktivitu však platíme civilizačními chorobami. Směnný provoz a prášky na spaní vedou k takovému rozhození biorytmů, že stoupá počet nádorových onemocnění, obezity, cukrovky, zvýšeného tlaku, nemocí vyvolaných nedostatečně hlubokým spánkem. Skuteč-

ně platí, že narušená architektura spánku a snížená kvalita hlubokého spánku vedou k snížené imunitě. Nové studie uvádí souvislost mezi Alzheimerovou chorobou a nedostatkem spánku.“

Stále více lidí dnes užívá prášky na spaní. Jaký na to máte názor?

„Je zásadní rozlišit předepisování léků a experimentování s prášky. Skutečný lékař předepisuje farmaceutický preparát na základě měření a analýzy. Chybí-li železo, vitaminy či něco jiného, tak to předepíše. Stomatolog vám udělá rentgen, aby zjistil, v kterém místě je přesně jaký problém. Kardiolog sleduje vaši srdeční činnost pomocí EKG. Jak říká přední světový odborník Daniel Amen: Psychiatři jsou jediní lékaři, kteří si dovoří předepi-

sovat léky bez vyšetření mozku. Lékař, který se tak chová, připomíná spíše dealera, který prodává preparáty. Chcete-li řídit nákladní vůz, tak vám nebude stačit řidičák na auto. To je pro všechny logické. Nelogické však je, že obvodní lékař může předepisovat preparáty, jejichž užívání by mělo správně být doprovázeno psychoterapií. Navíc moderní psychoterapie vede ke skutečným řešením, a nikoli k chemickému útlumu života s rizikem vzniku automobilových nehod, depresí, onemocnění trávicího traktu a rakovině vlivem dlouhodobého užívání prášků na spaní, jak potvrzuje již 43 studií. Pokud někdo z rodiny začne trpět projevy depresí a lékař mu na to napíše prášky, aniž by se podrobně vyptal na délku spánku a aniž by doporučil psychoterapii, chová se amatérsky a takového lékaře je potřeba v zájmu zachování zdraví opustit.“

Mnoho novopečených rodičů (především maminek) zažívá se svými miminky spoustu probdělých nocí. Co byste doporučil jim?

„Lze aplikovat bifázický spánek, tedy delší v noci, kratší přes den. Osobně klientům doporučuji dát si přes den »poobědový šlofik«. Speciálně po obědě jsme všichni tak trošku dementní – to není urážka, ale fyziologický fakt nazývaný postprandiální demence, proto je spánek po obědě velmi prospěšný.“



Více o činnosti Libora Činky najdete na <https://liborcinka.cz/>.

