

**UVEREJNENÉ: 25.10.2015**

**www.sme.sk**

**Narúša vám posun času spánok? Ak nezaberá káva, skúste vôňu levandule**

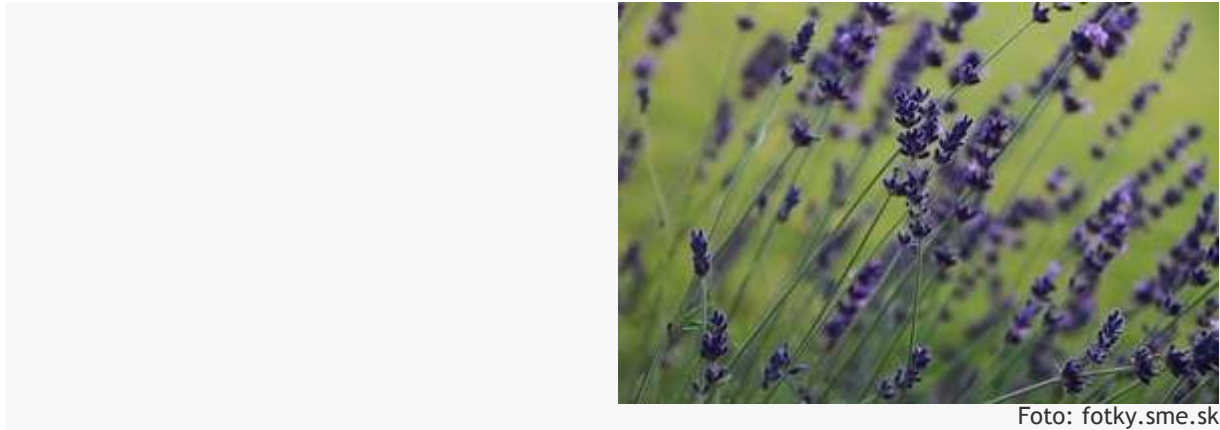


Foto: fotky.sme.sk

Posun času znášajú horšie najmä citlivejší jedinci, pre ktorých sa môže spájať so zhoršením koncentrácie a zvýšenou únavou.

SLOVENSKO. Od dnes platí na Slovensku opäť stredoeurópsky čas (SEČ). Ručičky hodín sa o 3.00 h posunuli z letného času na druhú hodinu SEČ. Na základe toho si ľudia v noci nadnes mohli pospať dlhšie.

Nie každému však táto zmenu času vyhovuje, tvrdia odborníci. Aj keď tento posun vnímajú ľudia zvyčajne lepšie ako náhle skoršie vstávanie na jar súvisiace s prechodom na letný čas, ani táto zmena nemusí byť bez následkov na ľudský organizmus.

Problém pre citlivých jedincov

***Posun času znášajú horšie najmä citlivejší jedinci, pre ktorých sa môže spájať so zhoršením koncentrácie a zvýšenou únavou, zvlášť u detí a starších ľudí,*** uviedla Eva Feketeová z Neurologickej kliniky Lekárskej fakulty Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach.

**Ste sova, či škovránok?**

Ľudia sa podľa nej delia do dvoch skupín. Takzvané sovy, ktoré sú čulé do neskorých nočných hodín, zatiaľ čo ráno si radi dlhšie pospia, a potom škovránky, pre ktorých je naopak typické včasné ranné prebúdzenie a dlhé neponocovanie. Tento jesenný posun vnímajú horšie ľudia zvyknutí ukladať sa do postele skôr, zatiaľ čo pre tých, ktorí majú problém s ranným vstávaním, je zas horší jarný posun času, ozrejmila Feketeová, podľa ktorej by bolo z pohľadu spánkovej medicíny lepšie čas neposúvať.

Skúsená neurologička sa dlhodobo venuje liečbe porúch spánku, ktoré môžu výrazne znížiť kvalitu života, zvlášť dlhšie pretrvávajúce a neliečené poruchy spánku. ***Tie môžu byť rôzne, niekedy aj bizarné. Patrí medzi ne napríklad syndróm nepokojných nôh, nočné škripanie zubami (bruxizmus), spánkové apnoe, pri ktorom dochádza počas spánku k opakovaným zástavam dychu, či parasomnie spojené s abnormálnym pohybom v podobe námesačnosti alebo s agresívnym správaním pri narušení takzvanej REM fázy spánku,*** vysvetlila Feketeová.

Novodobým fenoménom je podľa nej problém adolescentov a mladých ľudí, ktorí si posúvajú zaspávanie na skoré ranné hodiny a spánkovú periódu na dennú dobu (syndróm oneskorenej spánkovej fázy). Medzi veľmi zriedkavé ochorenia patrí narkolepsia, pri ktorej človek stráca kontrolu nad stavom bdenia a upadá do spánku nechtiac aj počas dňa a v rôznych situáciách. Naopak, najrozšírenejšou poruchou spánku je nespavosť.

### **Koľko by sme mali spať?**

Dĺžka spánku potrebná na regeneráciu organizmu je veľmi individuálna. Zvyčajne ide o šesť až osem hodín denne. Pokiaľ dlhší či kratší spánok nie sú spojené s ťažkosťami, ako sú únava, vyčerpanie, poruchy koncentrácie a pamäti, nemusíme sa ešte znepokojovať ani ho umelo ovplyvňovať liekmi. V opačnom prípade je však vhodné obrátiť sa na odborníkov, dodala Feketeová. Dobrý spánok je často odrazom zdravého životného štýlu. Patrí k nemu pravidelné cvičenie a šport s absenciou alkoholu, kofeínu či cigariet. Ľuďom sa ďalej odporúča eliminácia stresu, pohodlná posteľ, tmavá a chladnejšia miestnosť na spanie alebo skorý budíček. Pomôcť vedia aj vôňa levandule, teplý kúpeľ, bylinkové čaje alebo preparáty typu valeriána, chmeľ, medovka či materina dúška.

Čítajte na:

<http://bystrica.sme.sk/c/8048954/narusa-vam-posun-casu-spanok-ak-nezabera-kava-skuste-vonu-levandule.html>