

Jak na spánek

Jak jste se poslední dobou vyspali?

Za každou otázku, na kterou odpovíte ano, si započítejte 1 bod.

1. Potřebuji budík, abych byl(a) schopný/á se probudit v daný čas
2. Vstát z postele je pro mě boj
3. Během pracovního týdne budík několikrát odložím, abych mohl(a) dál spát
4. Během týdne se cítím unavený/á, naštvaný/á a vystresovaný/á
5. Mám problémy se koncentrovat a zapamatovat si věci
6. Cítím své rezervy v oblasti kritického myšlení, řešení problémů a v kreativitě
7. Často usínám před televizí
8. Často usínám na poradách nebo školeních nebo v teplých místnostech
9. Často usínám po těžkých jídlech nebo po malé dávce alkoholu
10. Často usínám při odpočinku po večeři
11. Často usínám do pěti minut po ulehnutí do postele
12. Často se během řízení cítím ospalý/á
13. Často o víkendech spím déle
14. Často si potřebuji během dne zdřímnout
15. Mám kruhy pod očima

Výsledky

- ▶ 0 až 2 bodů – jste krásně vyspali
- ▶ 3 až 4 bodů – měli byste se dnes pořádně vyspat
- ▶ 5 a více bodů – trpíte spánkovou deprivací a za žádných okolností byste neměli řídit

Zdroj: Theresa M. Lee, Ph. D., Department of Psychology, The University of Tennessee, Knoxville

Dlouhodobé nevyspání

U každé otázky si přidělte body dle následujících možných odpovědí:

- ▶ 0 = nikdy bych si nezdrímnul
- ▶ 1 = malá šance, že bych si zdřímnul
- ▶ 2 = střední šance, že bych si zdřímnul
- ▶ 3 = velká šance, že bych si zdřímnul

Jaká je šance, že usnete při této činnosti?

1. Sezení a čtení
2. Sledování televize
3. Pasivním sezením na veřejném místě (např. v divadle či v práci na meetingu)
4. Při jízdě autem jako spolujezdec po dobu 1 hodiny bez zastávky
5. Když ležím odpoledne a odpočívám
6. Když sedím a mluvím s někým
7. Když sedím v klidu po obědě (a neměl(a) jsem alkohol)
8. V autě, když se zastaví na několik minut v zácpě

Výsledky

- ▶ 0 – 5 = Nižší normální denní ospalost
- ▶ 6 – 10 = Vyšší normální denní ospalost
- ▶ 11 – 12 = Mírná výrazná denní ospalost
- ▶ 13 – 15 = Střední výrazná denní ospalost
- ▶ 16 – 24 = Závažná výrazná denní ospalost

Zdroj: Epworth Sleepiness Scale

Co dělat pro lepší spánek

- ▶ Chodte spát a vstávejte vždy ve stejnou dobu (s odchylkou max. 60 min.)
- ▶ Pravidelně cvičte (30 minut denně), nejpozději 3 hodiny před spaním
- ▶ Mějte komfortní postel
- ▶ Mějte v ložnici zimu (ideálně 18,5 °C), tmou a ticho
- ▶ Poslední jídlo jezte nejméně 3 hodiny před spaním; pokud obsahuje maso, tak ideálně ještě dříve před spaním.
- ▶ Dejte si těsně před spaním horkou sprchu pro ochlazení organismu
- ▶ Nepospávejte přes den (pokud nemáte spánkový deficit)
- ▶ Nepřispávejte si o víkendu a dovolené
- ▶ Nepijte večer alkohol a nepožívejte nikotin
- ▶ Nepožívejte žádný kofein 4 až 6 hodin před spaním
- ▶ Nejezte těžká, kořeněná a sladká jídla k večeři
- ▶ Nepracujte v ložnici a 30 minut před spaním vypněte všechna elektronická zařízení a utlumte světlo
- ▶ Nepijte žádné tekutiny 60 minut před spaním
- ▶ Neležte v posteli déle než 30 minut.
- ▶ Pokud nemůžete usnout, jděte raději dělat něco, co vás unaví

Spánková rutina pro lepší spánek

- ▶ 2 hodiny před spaním začněte vaši přípravu na spánek
- ▶ Každý den zařadte stejné opakující se úkony pevně vymezené v čase
- ▶ Začněte nějakým přechodovým rituálem (např. vypněte telefon)
- ▶ Ztlumte všechna světla doma
- ▶ Odpojte se od všeho dění mimo vaše obydlí
- ▶ Zařadte co nejvíce zklidňujících aktivit