

## Kvalitní spánek může mít vliv na zvládnání stresu. Kdy jindy si ho proto dopřát, když ne teď

16. 3. 2022, KLEČANY – Pravidelný a kvalitní spánek může pozitivně ovlivňovat míru stresu. Naznačují to nová zjištění výzkumníků z Národního ústavu duševního zdraví (NÚDZ). Spánek by podle nich mohl pomoci předcházet i posttraumatické stresové poruše.

Stres a spánek se navzájem ovlivňují. Člověk ve stresu je kvůli působení hormonů kortizol a adrenalin připravený k akci, a proto pro něj bývá těžké usnout a mít kvalitní spánek. Lidé se spánkovými potížemi mají naopak větší problémy se zvládnáním stresu a snáze podléhají svým emocím. Mají tendence propadat do depresí a špatně zvládají vypjaté situace.

Nedostatek spánku se kromě jiného výrazně promítá do naší paměti, přičemž spánek je nezbytný pro zpracovávání zkušeností a převádění informací z krátkodobé do dlouhodobé paměti. „Na tom, jak si pamatujeme události, se podílí hned několik druhů paměti. Takzvaná epizodická paměť uchovává informaci o tom kdy, kde a co se stalo, tj. časový a prostorový kontext. Současně s tím dochází k asociaci jednoduchých podnětů – zvuků, obrazů či pachů s emocionálními reakcemi, například strachem,“ vysvětluje RNDr. Eduard Kelemen, Ph.D.

U posttraumatické stresové poruchy může být narušena vzpomínka na časový a prostorový kontext traumatické události, a naopak se zvýrazňuje emocionální reakce na jednoduché zrakové či sluchové stimuly. Pokud se pak takový stimul objeví, může to navodit silnou stresovou reakci nebo znovuprožívání traumatického zážitku i v úplně bezpečném prostředí. Kelemenův tým proto zkoumal, jak je zaznamenání traumatizující události ovlivněno spánkem a hladinou stresového hormonu kortikosteronu v hipokampu.

### Spánek pomohl zmírnit stres potkanů

Výzkumníci provedli pokus na potkanech, kterým snímali hodnoty EEG a EMG. Laboratorní zvířata byla vpouštěna do dvou schránek, z nichž jedna byla bezpečná a nebyla spojena s nepříjemným zážitkem. V druhé potkani naopak dostali dvě elektrické rány, které jim měly navodit strach. Navíc jim byl nezávisle na elektrických ranách přehráván tón, který měl simulovat podnět pro zkoumání paměti zodpovědné za zapamatování stimulů. Poté byl jedné skupině potkanů aplikován kortikosteron (do hipokampu) a druhé fyziologický roztok. Následně nechali vědci polovinu potkanů z každé skupiny spát a druhou udržovali po dobu dvou hodin v bdělosti.

S odstupem 24 hodin byla testována strachová reakce zvířat v bezpečné a nebezpečné schránce a reakce zvířat na tón. Potkani, kteří spali a nedostali kortikosteron, měli strachovou reakci pouze v „nebezpečné schránce“, zatímco ostatní zvířata měla tuto reakci i v bezpečném prostředí. Zvířata, která dostala kortikosteron, navíc méně reagovala na tón nezávisle na tom, zda spala nebo bděla. „Ukazuje se, že osud paměťových stop (vzpomínek) na stresující události, nezávisí jenom na samotném zážitku, ale také na podmínkách následujících po traumatické události. Spánek a nižší hladina kortikosteronu v hipokampu zvířat vedly k lepší paměti pro kontext stresující události a k menšímu strachu v bezpečném prostředí. Nedostatek spánku naopak vedl ke generalizaci strachové odpovědi i v bezpečném prostředí,“ říká Eduard Kelemen

Přestože je výzkum na samém začátku, výzkumníci doufají, že by v budoucnu pomocí včasné intervence po traumatických událostech u lidí mohlo být možné předcházet vytváření nežádoucích, patologických vzpomínek na traumatické události, které pozorujeme například u posttraumatické stresové poruchy.

### Ve spánku zpracováváme negativní emoce, nesnažte se je proto přes den odhánět

Nejnovější výzkumy potvrzují to, co známe z klinické praxe. Tedy že spánek je významný také pro emoční paměť a zpracování emocí. Pokud zažijeme situaci, která v nás vyvolá emoci, pak se tato vzpomínka ukládá do dlouhodobé paměti, nicméně emoce k ní vázaná s každým dalším spánkem

slábne, respektive se snižuje její intenzita. Proto při vzpomínce na danou situaci po nějaké době necítíme tak silné emoce, jako když jsme ji prožívali. „Tato funkce je pro náš život nesmírně důležitá. Právě u posttraumatické stresové poruchy ale tento mechanismus pravděpodobně nefunguje. Člověk tak prožívá vzpomínky na danou situaci tak, jako by se děla v současnosti. S tím mohou souviset i časté potíže se spánkem, které u těchto lidí pozorujeme, jako je nespavost nebo noční můry,“ uvádí Mgr. Karolína Janků, Ph.D. z Centra výzkumu spánku a chronobiologie NUDZ.

Stres a úzkost, které mohou lidé v poslední době prožívat pod vlivem pandemie koronaviru nebo války na Ukrajině, jsou jedním z nejčastějších důvodů narušení zdravého spánku. Vždy je důležité přijmout situaci. Akceptovat, že se děje něco, co je zapotřebí zpracovat, přizpůsobit se nově nastalým okolnostem. U některých z nás může být součástí tohoto procesu právě i dočasné zhoršení kvality spánku. Dá se tedy říci, že krátkodobě může jít o přirozenou reakci našeho organismu na zátěž. „V takové chvíli si můžeme pomoci udržením pravidelného spánkového režimu, na který jsme byli dosud zvyklí. Pravidelnost a rutina jsou pro spánek velmi důležité a pomáhají nám také při zvládnutí stresu. Předvídatelnost našich aktivit během dne tak může významně přispět k pocitu bezpečí,“ radí Karolína Janků.

Důležité je podle ní také prostředí, ve kterém spíme. To by mělo být bezpečné a navozovat pocit klidu. Dále není vhodné se ke spánku nutit. „Pokud se vám dlouho nedaří usnout, je lepší začít se věnovat klidné činnosti mimo ložnici a vrátit se zpět, až když se cítíte ospalí,“ připomíná Janků. Pro spánek je důležitá také naše činnost během dne, a to jak fyzická, tak duševní. I z hlediska kvality spánku je proto vhodné věnovat určitý čas svým emocím a obavám, a nesnažit se je za každou cenu odhánět.