

Národní ústav duševního zdraví spouští na sociálních sítích kampaň o spánku

12. 2. 2026, KLECANY – Národní ústav duševního zdraví (NUDZ) spouští na svých stránkách na sociálních sítích kampaň Měsíc spánku. Zájemci zde najdou informace o tom, jaké problémy jsou se spánkem nejčastěji spojeny, tipy, co dělat pro lepší spánek, informace o aktuálních vědeckých studiích, do nichž se mohou zapojit, a také budou moct položit dotazy, které odborníci z NUDZ zodpoví. Kampaň začíná 13. února a potrvá do 13. března, na nějž připadá Světový den spánku.

„Spánek je zcela zásadním procesem organismu, jehož roli pro život dokumentuje samotný fakt, že ho sdílíme s většinou živočichů. Narušení spánku, nebo jeho prosté zkrácení, se nám promítá do rizika rozvoje řady tělesných i psychických poruch. Na druhé straně pak podpora zdravého a dostatečného spánku přináší snadno dostupný nástroj prevence rozvoje celé řady duševních poruch. Duševních obtíží v Česku dlouhodobě přibývá, proto je tato oblast naprosto klíčová. Žijeme ve velmi složité době a péče o náš spánek by měla být prvním krokem a podmínkou, jak se vyrovnat s nároky, které jsou na nás kladeny – spánek je základním stavebním kamenem naší odolnosti. Národní ústav duševního zdraví má strategický význam v oblasti podpory duševního zdraví v Česku, proto chceme v kampani nabídnout relevantní informace a doporučení, která pomohou lidem porozumět významu spánku, včas rozpoznat nevhodné návyky či identifikovat varovné signály, při nichž je už nezbytná pomoc odborníka,“ říká prof. MUDr. Jiří Horáček, Ph.D., FCMA, ředitel Národního ústavu duševního zdraví.

Potíží se spánkem celosvětově přibývá

„Celosvětově pozorujeme, že obtíží se spánkem dlouhodobě přibývá. Mezi příčiny jednoznačně patří zrychlení životního tempa a chronický stres, zvýšená večerní expozice světlu a digitálním technologiím, nepravidelný režim a směnný provoz, ale také stárnutí populace a nárůst chronických onemocnění, která spánek dále narušují,“ vysvětluje PhDr. Jana Kopřivová, Ph.D., vedoucí Centra výzkumu spánku a chronobiologie NUDZ.

V rámci prevence je podle ní klíčové zaměřit se především na faktory, které můžeme ovlivnit. Jedním z nejčastějších je vědomé zkracování spánku, jehož dopady často podceňujeme. „Dlouhodobý tlak na výkon a odkládání spánku může spustit stav chronického nabuzení. Tělo si na toto nastavení zvykne a ztratí schopnost se přirozeně přepnout do klidového režimu. I když se pak člověk rozhodne jít spát dříve, nedaří se mu usnout nebo se často budí, protože mozek zůstává v pohotovosti,“ popisuje doktorka Kopřivová. Tento mechanismus je častým spouštěčem chronické nespavosti (insomnie), která již vyžaduje odbornou pomoc.

Příznaky nespavosti celosvětově trpí více než 30 % populace, přibližně 15 % naplňuje kritéria pro stanovení diagnózy. Chronická nespavost představuje významný rizikový faktor pro rozvoj deprese a současně je také nejčastějším spánkovým problémem u širokého spektra duševních onemocnění. Včasné preventivní i léčebné intervence zaměřené na spánek tak mohou pomoci předcházet rozvoji závažnějších psychiatrických onemocnění. V rámci kampaně NUDZ představí

základní principy kognitivně-behaviorální terapie nespavosti (KBT-I), která je hlavním pilířem léčby nespavosti, stejně jako nové metody a technologie, které vědci v NUDZ vyvíjejí či testují.

Dospívající mají nedostatek spánku

Problémem však nejsou jen spánkové poruchy. Zejména dospívající mají často nedostatek spánku. „Adolescenti usínají fyziologicky později a později by také přirozeně vstávali. Společenské požadavky – zejména časné začátky školní docházky – však tento biologický rytmus nereflektují. Vzniká tak chronický nesoulad mezi vnitřními hodinami a společenským rozvrhem, který se označuje jako sociální jet lag. Nejde jen o to, že adolescenti spí málo. Jejich organismus je opakovaně nucen fungovat v době, kdy je biologicky nastaven na spánek. To vede současně k nedostatku spánku i k narušení cirkadiánního systému,“ popisuje doc. RNDr. Zdeňka Bendová, Ph.D., vedoucí pracovní skupiny Cirkadiánní fyziologie a chronoterapie v NUDZ.

Potřeba spánku se přitom v průběhu věku vyvíjí. Děti školního věku potřebují 9–12 hodin, dospívající 8–10 hodin, dospělí 7–9 hodin denně. Z výsledků průzkumu Centra sociálních služeb Praha a ANREVA Solution vyplývá, že jen necelých 40 % dotázaných dětí spalo 7,5 hodiny a více. Nedostatek spánku přitom krátkodobě vede například ke zhoršené pozornosti, zpomaleným reakcím a vyšší chybovosti, nižší fyzické výkonnosti a zhoršené schopnosti se učit a také ke zvýšené chuti k jídlu a změnám v metabolismu glukózy.

„Dlouhodobý nedostatek spánku pak zvyšuje riziko depresivity a úzkosti, vede k trvale horšímu kognitivnímu výkonu, horším školním i pracovním výsledkům, narušení hormonálních rytmů a vyššímu riziku obezity, metabolických potíží i kardiovaskulárních problémů. U mladých lidí jsou tyto dopady ještě výraznější. Dospívající potřebují více spánku s ohledem na vývoj mozku. REM spánek (nejvíce je ho na konci noci) je klíčový pro zpracování emocí a emoční regulaci, stabilitu nálady. Nedostatek spánku také vede ke slabší sebekontrolě a vyšší impulzivitě. I na tuto oblast se proto v kampani zaměříme,“ uzavírá doktorka Kopřivová.

Centrum výzkumu spánku a chronobiologie NUDZ je v českém prostředí výjimečné svým propojením klinické péče, základního výzkumu a aplikovaných studií. Jako jediné pracoviště v Česku – a jedno z mála i v mezinárodním měřítku – se věnuje současně poruchám spánku, cirkadiánním rytmům a vlivu světla na lidskou fyziologii, a to včetně translačního výzkumu.

Součástí centra jsou i špičkové laboratoře, které umožňují detailní zkoumání spánku i cirkadiánních rytmů na úrovni buněk a neuronálních okruhů. Unikátem je zejména laboratoř s velmi přesně řízenými světelnými podmínkami, která patří k prvním svého druhu na světě a umožňuje výzkum citlivosti mozku na světelnou stimulaci s maximální přesností.

Centrum disponuje také moderní spánkovou laboratoří vybavenou polysomnografickými systémy pro komplexní monitorování spánku. Laboratoř zároveň umožňuje experimenty v různých kontrolovaných světelných režimech, což je nezbytné pro chronobiologické studie zaměřené na vliv světla, posun cirkadiánního rytmu a noční expozici světlu. Díky propojení kliniky a výzkumu je tým NUDZ schopen odebrat a analyzovat biologické vzorky a provádět detailní

spánkovou i cirkadiánní diagnostiku – například sledovat hormonální rytmy, metabolické ukazatele nebo individuální citlivost na světlo.

Pro další informace, prosím, kontaktujte:

Mgr. Jan Červenka

tiskový mluvčí

E-mail: jan.cervenka@nudz.cz

Telefon: +420 774 851 335