

Národní ústav duševního zdraví nabídne na Světový den spánku cyklus přednášek pro veřejnost

Pod záštitou Světové spánkové společnosti (World Sleep Society) se již tradičně poslední pátek před jarní rovnodenností koná Světový den spánku. Cílem této akce je propojit profesionály z oblasti zdravotnictví, výzkumníky i pacienty a rozšiřovat povědomí o spánku a jeho významu pro zdraví. Letos Světový den spánku připadá na pátek 16. března a nese slogan „Připojte se ke světu spánku a zachovejte své rytmy, abyste si užívali života!“.

Nekvalitní spánek? Horší pracovní výkon i riziko vážných onemocnění

Tento slogan byl zvolen v návaznosti na loňskou Nobelovu cenu udělenou za výzkumy v oblasti chronobiologie a má zdůraznit význam cirkadiálních rytmů pro zdravý spánek. Náš spánek je totiž regulován dvěma systémy, homeostatickým a cirkadiálním. Homeostatický systém je zodpovědný za tzv. tlak ke spánku – čím déle člověk nespí, tím je tlak ke spánku větší. Cirkadiální systém naopak funguje na principu vnitřních hodin, které udávají rytmus mozku, tělu i jednotlivým buňkám.

„Většina lidí spí 6–8 hodin denně. Lidé v produktivním věku by měli spát 7–9 hodin, dospívající dokonce 8–10 hodin denně,“ vysvětluje PhDr. Jana Kopřivová, Ph.D., vedoucí výzkumného programu Spánková medicína a chronobiologie Národního ústavu duševního zdraví (NUDZ). Velmi často však lidé spí ve všedních dnech méně a spánkový dluh dospívají o víkend. Mnozí v důsledku školních či pracovních povinností vstávají ještě v době své biologické noci. Naopak večer si většina z nás prodlužuje den umělým osvětlením. „To většinou ve spektru obsahuje modrou složku, která i při nízkých intenzitách potlačuje tvorbu melatoninu, který tělu dává „povel“ ke spánku. Dobrou zprávou je, že modré světlo lze filtrovat speciálními brýlemi. Výzkumy jednoznačně prokázaly, že pravidelnost cirkadiálních rytmů a kvalitní spánek jsou významné pro tělesné i duševní zdraví. Jejich narušení může mít za následek zvýšenou denní spavost, nižší výkonnost, ale i zvýšené riziko rozvoje některých metabolických onemocnění, infarktu či rakoviny,“ upozorňuje doktorka Kopřivová.

Přednášky i konzultace

Národní ústav duševního zdraví pořádá v rámci Světového dne spánku cyklus přednášek s názvem Komplexní přístup k poruchám spánku. Akce se koná v prostorách 3. lékařské fakulty Univerzity Karlovy (Ruská 87, Praha 10) od 14 do 18 hodin. Jednotlivé příspěvky postupně představí několik hlavních oblastí současné spánkové medicíny. Účastníci se dozvědí, proč člověk vlastně potřebuje spát, jak vypadá zdravý spánek a s jakými mýty je spojován. Seznámí se také s cirkadiálními rytmy a jejich individuálními odlišnostmi, jejich úlohou v regulaci spánku a možnými riziky plynoucími z jejich narušení v důsledku jet-lagu či nevhodného osvětlení. Účastníci si současně budou moci prohlédnout některé přístroje používané v diagnostice a léčbě poruch spánku a budou mít možnost osobně konzultovat s týmem Oddělení spánkové medicíny NUDZ vše, co je v souvislosti se spánkem bude zajímat.