

„Spánek je aktivní biologický proces, ne jenom doba, kdy tělo odpočívá.“ Tuto větu slyším z úst spánkových expertů a psychologů stále častěji – a není divu. Možná i vám přijde, že spíte dost – 7 až 9 hodin podle doporučení – a přesto se ráno budíte s pocitem, že jste se vůbec nevyspali. Bez energie, neschopní soustředění, unavení přes den. V čem je tedy problém? Proč může být únava přes den přesto, že v noci „spíme dost“?

Spánek jako aktivní biologický proces

Spánek není jednoduchá pauza, kdy mozek a tělo vypnou. Naopak – během spánku probíhá spousta důležitých činností:

- **Regenerace nervových i svalových buněk**, které se přes den opotřebovaly.
- **Konsolidace paměti** – přes noc mozek třídí vzpomínky a učí se nové věci.
- **Hormonální regulace**, například uvolňování růstového hormonu.
- **Úprava imunitní odpovědi**, která nás chrání před nemocemi.

Když tedy spíme, mozek a tělo pracují, aby nám zajistily správné fungování přes den.

Co znamená „kvalita spánku“ a proč na ní záleží více než na délce spánku

Často se svádí únava jen na „nedostatek spánku“. Takový pohled je příliš zjednodušený a škodlivý – člověk totiž může spát doporučený počet hodin, ale kvalita tohoto spánku může být katastrofální.

Kvalita spánku znamená, jak dobře je spánek rozdělen do jednotlivých fází, které mozek potřebuje –:

- REM fáze, během které dochází k intenzivnímu snění a obnově mozkových funkcí.
- Fáze hlubokého spánku, která je důležitá pro fyzickou regeneraci a imunitu.
- Fáze lehkého spánku, během které se mozek připravuje na přechod do hlubších fází.

Když někdo má například přerušovaný spánek, může se probouzet opakovaně, aniž by si to uvědomil. To výrazně snižuje účinnost regenerace i přes zachovanou délku spánku.

Dopady chronického nedostatku kvalitního spánku na zdraví

Pokud spíme špatně dlouhodobě, dopady nejsou jen dočasné. Chronická únava může být startérem nebo důsledkem zdravotních komplikací:

- **Zhoršená imunita**, vyšší náchylnost k infekcím.
- **Poruchy metabolismu**, včetně zvýšeného rizika cukrovky a obezity.
- **Kardiovaskulární choroby**, jako vysoký krevní tlak či srdeční infarkt.
- **Psychické problémy**, včetně deprese, úzkostí a horší koncentrace.

Tento seznam není úplný, ale jasně ukazuje, že únava přes den není pouze „leností“ nebo „přetažením“. Je to signál, který by neměl zůstat bez povšimnutí.

Typy poruch spánku a jak je odlišit

Pokud máte pocit, že kvalitně spíte a přesto jste unavení, je dobré si uvědomit, že existuje několik druhů poruch spánku, které se mohou překrývat nebo být snadno přehlédnuty.

1. Spánková apnoe

Jde o poruchu, kdy během spánku dochází k opakovanému zástavě [poruchy spánku a deprese](#) dechu (apnoe). Mozek je tak nucen stále „přepínat“ ze spánku do bdělosti, často bez vašeho vědomí.

- Typické příznaky: hlasité chrápání, pocit dušení nebo vyrušení dýchání, neklidný spánek, časté noční buzení.
- Důsledky: nedostatek hlubokého spánku, únava přes den, bolesti hlavy ráno, vyšší riziko srdečních onemocnění.

Spánková apnoe je častější u osob s nadváhou, ale nemusí tomu tak být vždy.



2. Insomnie (nespavost)

Projevuje se obtížemi s usínáním, probouzením v noci nebo časným ranním buzením.

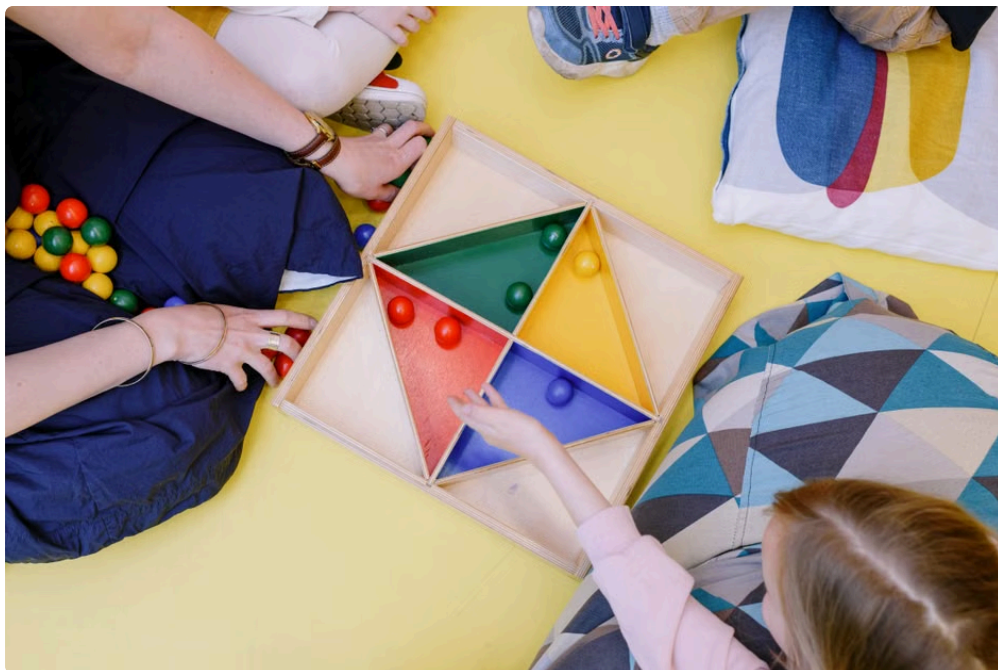
Může být vyvolána stresem, úzkostmi nebo zdravotními problémy. Osoby s insomnií často spí méně než doporučených 7 hodin, nebo mají spánek, který není dostatečně obnovující.

3. Restless legs syndrome (Syndrom neklidných nohou)

Způsobuje nutkání pohybovat nohama během odpočinku a spánku, což narušuje spánek a vede k únavě přes den.

4. Narkolepsie a další vzácné poruchy

Patří sem například náhlé záchvaty spánku během dne nebo poruchy rytmu spánku a bdění.



Kdy vyhledat lékaře a proč lidé často otálí

Pokud máte pocit, že váš spánek není kvalitní, i když spíte dost, důrazně doporučuji obrátit se na odborníka. Kdy přesně?

1. Pokud máte trvale únava přes den, která vám komplikuje každodenní život po dobu delší než 3 týdny.
2. Pokud vás někdo upozorní na hlasité chrápání či zástavu dechu při spánku.
3. Pokud se ráno budíte často zmatení, s bolestmi hlavy, sucho v ústech nebo zapomínáte věci.
4. Pokud máte podezření na insomnii, protože se vleče dlouhodobě a ovlivňuje vaši náladu či výkon.

Lidé často z různých důvodů otálí:

- Strach z „nástupu na prášky“ – hypnotika jsou někdy vnímána jako rychlé řešení, ale bez diagnózy mohou spíš škodit.
- Nedostatek informací – ne všichni vědí, že existují metody jako **CBT-I (kognitivně-behaviorální terapie nespavosti)**, které jdou ke kořenům problémů a pomáhají dlouhodobě bez léků.
- Pocit stigma – lidé neradi mluví o svých potížích se spánkem, nebo si myslí, že jsou prostě „jenom unavení“.

Co lze dělat? CBT-I versus hypnotika

Metoda Co to je Výhody Nevýhody CBT-I (Kognitivně-behaviorální terapie nespavosti) Psychoterapeutická metoda zaměřená na změnu myšlení a chování ohledně spánku. Trvalé zlepšení spánkových návyků, bez vedlejších účinků. Vyžaduje čas a spolupráci klienta, není okamžitý efekt. Hypnotika Léky na spaní, zpravidla na předpis. Rychlá úleva od akutních potíží, pomáhají usnout. Riziko závislosti, neřeší příčinu nespavosti, mohou snižovat kvalitu spánku dlouhodobě.

Optimální je vždy kombinace správné diagnostiky, odborné terapie a úpravy životního stylu (pravidelný režim, omezení modrého světla večer, eliminace kofeinu apod.).

Závěr

Únava přes den přesto, že „spím dost“, je signál, který není radno podceňovat. Spánek je totiž aktivní proces a kvalita spánku mnohdy hraje prim nad délkou. Poruchy jako spánková apnoe nebo nespavost vyžadují odbornou pozornost. Pokud vás trápí únava déle než 3 týdny, neváhejte kontaktovat lékaře, ideálně spánkového centra či specialistu na spánkovou medicínu.

Vyhýbání se odborné pomoci kvůli obavám z léků či neznalosti metod, jako je CBT-I, vám totiž může paradoxně způsobit mnohem víc škody než užitku. Vaše zdraví a kvalitní život jsou ale investice, která se vyplatí.