Psychohygiena - spánek

PhDr. Mgr. Jeroným Klimeš, Ph.D.

Jeronym.Klimes@seznam.cz

http://spanek.klimes.us

Dnešní beduíni

Dnešní beduíni

Z nástěnného kalendáře

Naprosto nevyhnutelnou podmínkou jakékoliv pouštní výpravy do odlehlých oblasti Gilf Kebíru a Gebel Uvejnáru je sehraný tým pouštních průvodců. Naše expedice spolupracuje s beduíny z oázy Baharija, na čele s průvodcem Sámím. Jejich zkušenost, řidičská dovednost a kuchařská zručnost jsou naprosto nezbytné pro několikatýdenní putování v oblasti vzdálené několik set kilometrů od poslední asfaltky, posledního zdroje vody a poslední elektrické zástrčky. Omyl v navigaci může znamenat pád z duny či vjezd do minového pole z druhé světové války. Špatně spočítané zásoby mohou vést k ukončení expedice.

Během putování z oblasti do oblasti se vše řídí východem a západem slunce, které vymezuje pracovní den. Čas volna začíná jeho západem a rozděláním ohně, na kterém se později připravuje i večeře.

Nácvik umakartového čela v 6. střídě

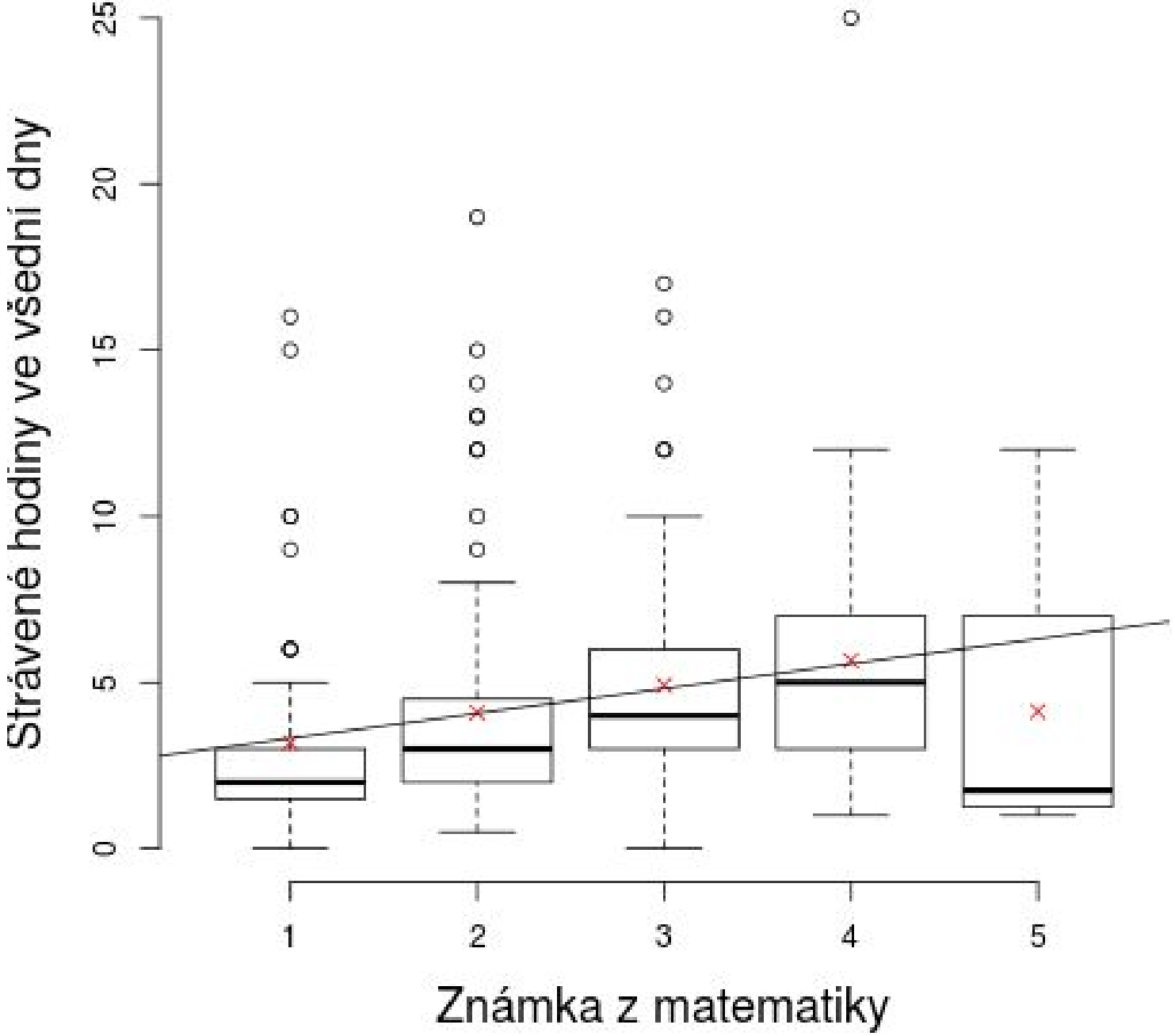
Úkol pro učitele: Nadchnout pro Pythagorovu větu!

Dětem na základní škole chybí dvě hodiny spánku

Mysme jako vypustili odpoledko, páč pančelka je kráva a neumí nás zaujmout

Pravidlo: Na noc odevzdávají mobil, notebook, tablet ap.

Když jim to večer neseberete, vyhoří...



Krumpač si taky do postele nebereš!

Počítač je na práci, ne na zábavu!

Vyhoření v praxi

Am 19.7.2015 um 14:29

Dobry den pane Klimesi.

Myslite, ze bych vas mohl poprosit opet o setkani? Po navsteve u vas jsme se dohodli, ze to zkusime slepit.

Mirka to s dotycnym uzavrela, jenze se v patek ukazalo, ze je s nim tehotna. Ja bych s ni zustal i s mimcem, ale ona chce zkusit zit s tim novym partnerem kvuli mimcu. Ja se zhroutil a nenesu to moc dobre.

A prosim vas tedy o pomoc.

Dekuji NN

20. 7. 2015 v 22:10

Vazeny pane N.N.,

Dneska jsem nemel email otevirat - je to jedna jobovka za druhou... :-(

Mohu Vam nabidnout termin...

s uctou

JK

Am 20.7.2015 um 22:37

Dobry vecer.

Za jobovku se omlouvam. Patek bohuzel budu na nataceni. Ozval bych se zacatkem Srpna. Diky za tu radu se spankem! Jsem dost jiny clovek, kdyz se vyspim 😀! At se vam dari!

N.N.

- - -

Dobrý den pane doktore,

chtěla jsem Vám moc poděkovat. Velmi jste mi pomohl. Chodím brzy spát, dokážu se soustředit, zase mě ten život začal bavit :)

S pozdravem,

E.K.

Spánek

- **Nedostatkem spánku trpí 20 % dospělé populace** (celková prevalence). (Každý pátý)

[Hublin C, Kaprio J, Partinen M, Koskenvuo M. Insufficient sleep: a population-based study in adults. Sleep 2001;24: 392-400]

- Dopad spánkové karence na **pocity slabosti a stavy nálady** je větší než na kognitivní výkonost či motorické funkce. (Nárůst depresí.)

Zvládá, ale život ho nebaví

Jeffrey S. Durmer, MD, PhD, David F. Dinges, PhD: Neurocognitive Consequences of Sleep Deprivation. Semin Neurol. 2005;25(1):117-129.

- **Částečnou spánkovou karenci provázejí poruchy spánku**. Nejen že je nevyspalý, ale ani nemůže pořádně spát.

Kratší spánek = méně kvalitní spánek

- Při částečné spánkové karenci jsou starší lidé citlivější na nedostatek spánku než mladí.
- **Snížená výkonost je měřitelná již u spánku po čtyři dny kratšího než 7 hodin.**
- Každý reaguje na spánkovou deprivaci, ale **někdo je citlivější na naprostou, jiný na dílčí spánkovou deprivaci.** Obecně dost variabilní reakce.

- Dvoutýdenní omezení nočního spánku na 6 hodin vedlo ke kognitivnímu deficitu, jaký je stejný jako po jedné probdělé noci. Kumulativní kognitivní deficit narůstal téměř lineárně po dni s 6 hodinami spánku.

- Hodnocení subjektivní ospalosti a slabosti však vykazovaly mnohem menší nárůst, což ukazuje na **disociaci mezi subjektivním prožíváním ospalosti a skutečnými kognitivními schopnostmi**.
  Říká: "Nejsem unavený, ospalý, jsem v pohodě," ale výkon je pod psa.

- Kognitivní výkonnost se zhoršuje, když se prodlouží čas na vykonání úkolu. To je klasický „únavový efekt“ ("fatigue" effect), který je ještě navýšen ztrátou spánku. (Jinými slovy stres funguje jako kafe.)

Pořadí dopadu spánkové karence na člověka

1) Zhoršená nálada - jde to, ale život ho nebaví
2) Zhoršené kreativní myšlení a paměť (vštípivost)
3) Zpomalený reakční čas, pohotovost
4) Snížená výdrž
5) Uvědomění si slabosti, ospalosti a ochablosti

Ráno moudřejší večera

Lidi jí hrsti antidepresiv a prášků, místo aby se normálně vyspali.

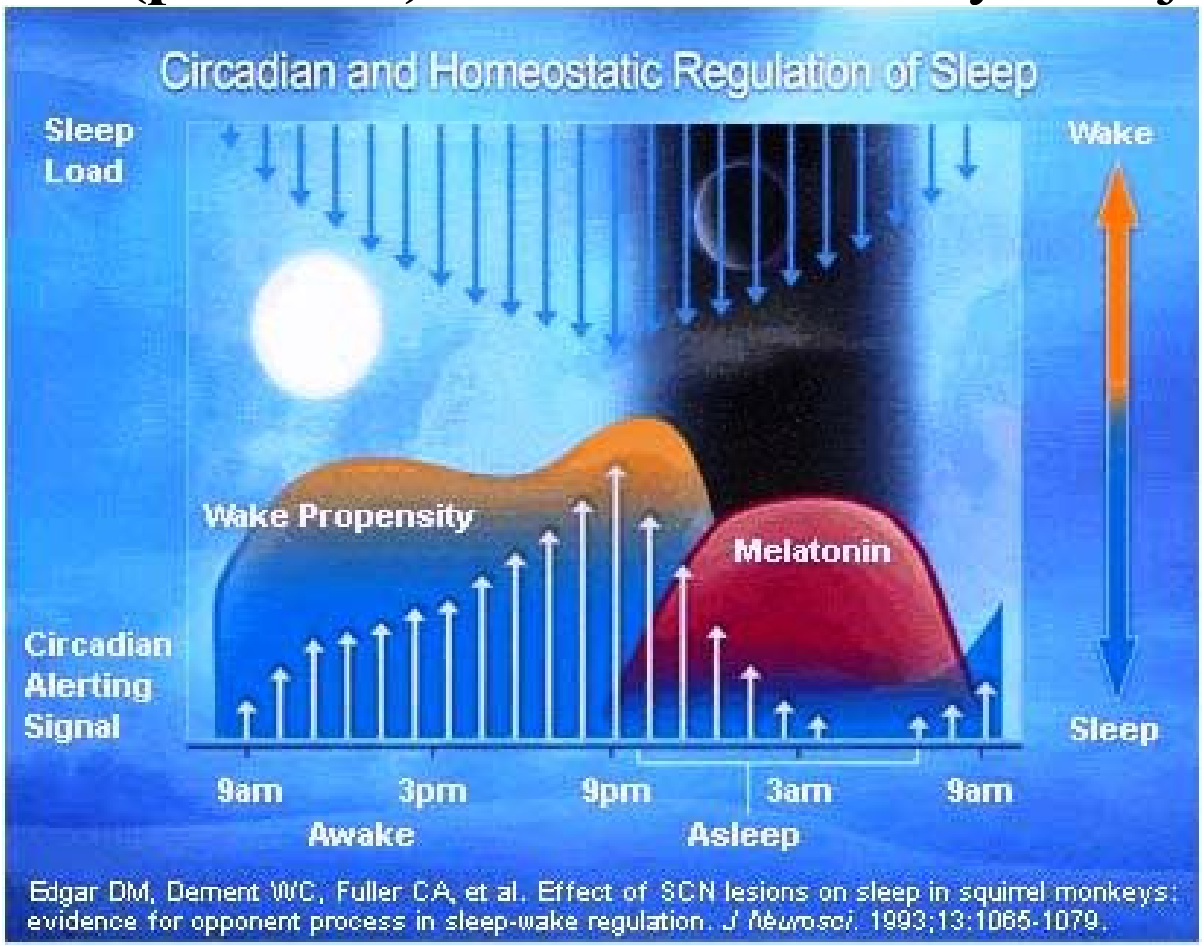
Model dvou procesů spánkové regulace

Endogenní biologické hodiny se nachází suprachiasmatickém jádru (SCN) v hypotalamu

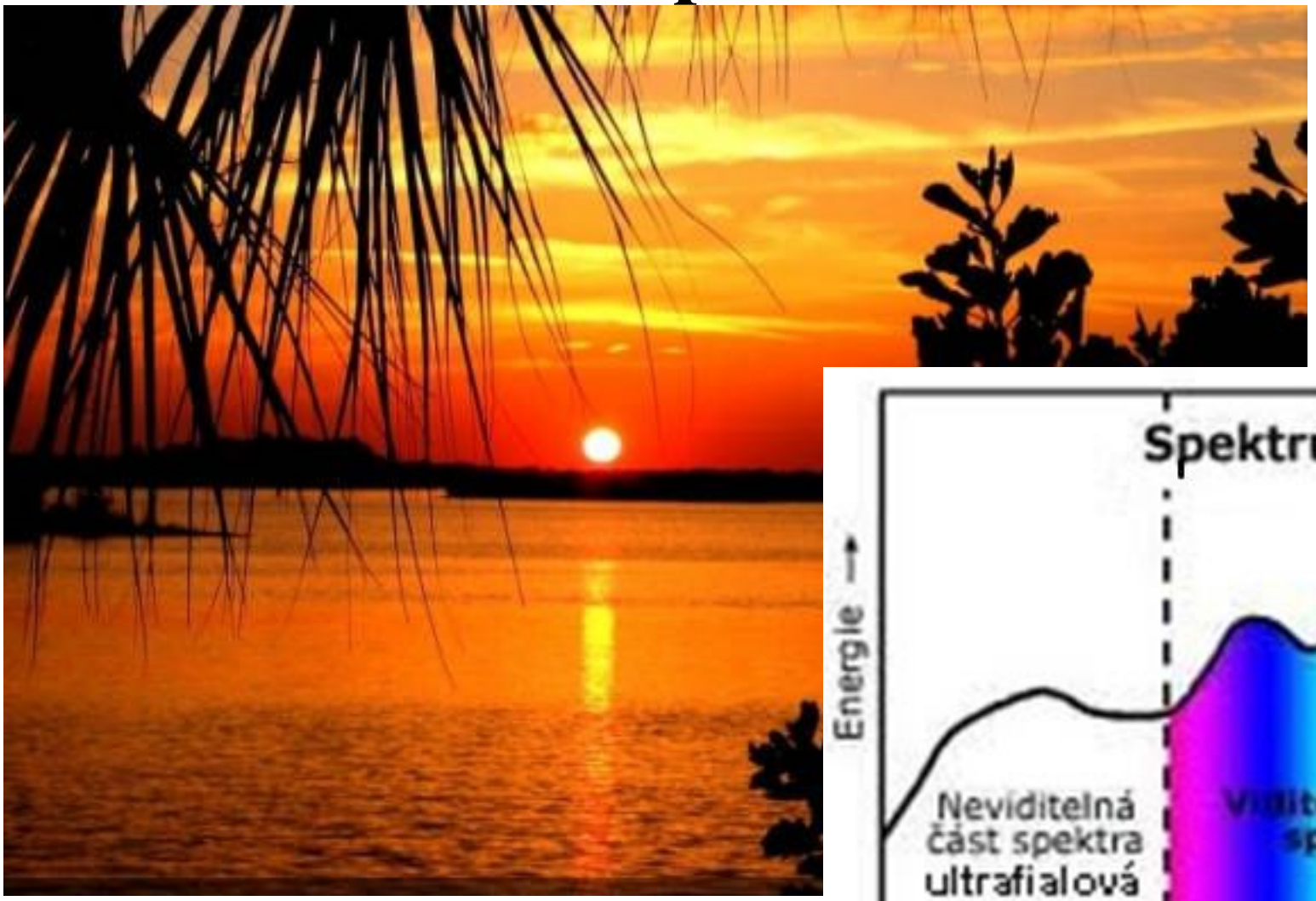
spánkový homeostatický proces (proces S) - funkce délky spánku a bdění

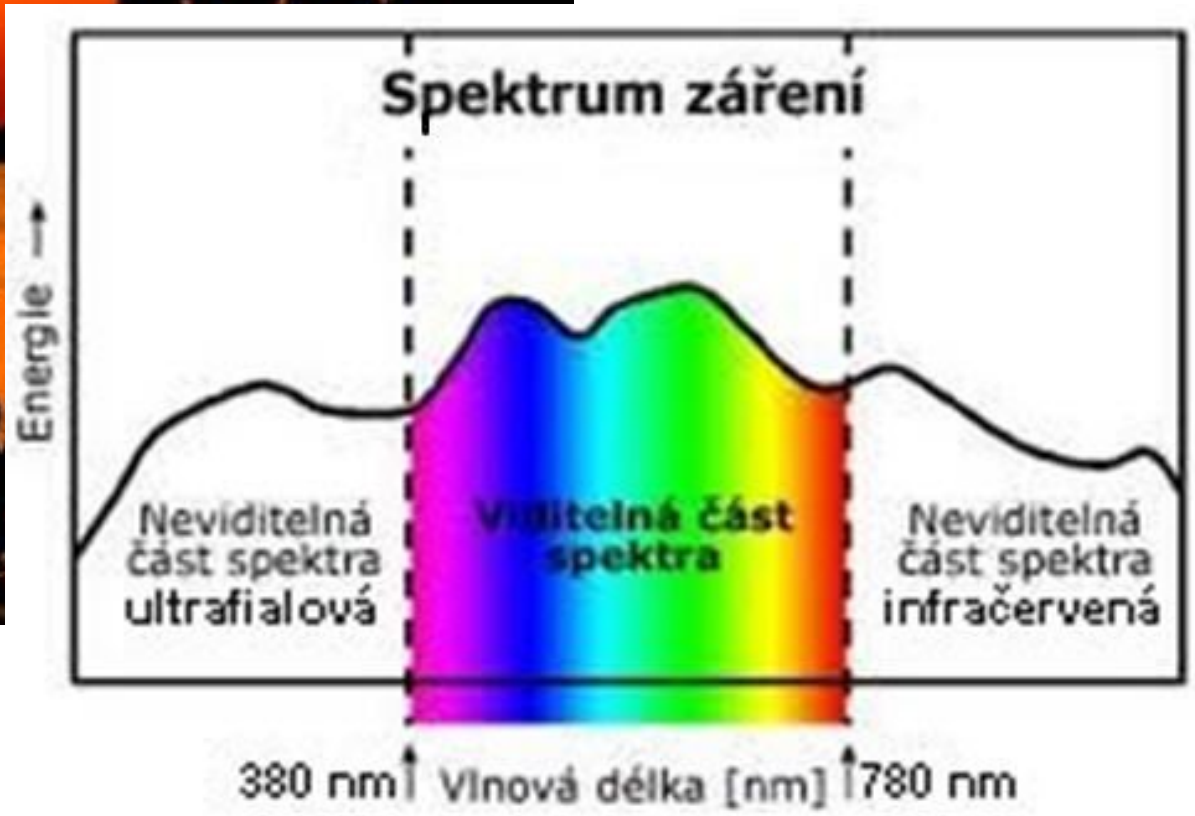
Kolik hodin už daný člověk nespal

cirkadianní proces (proces C) - funkce denní doby - ten je dnes rozbitý



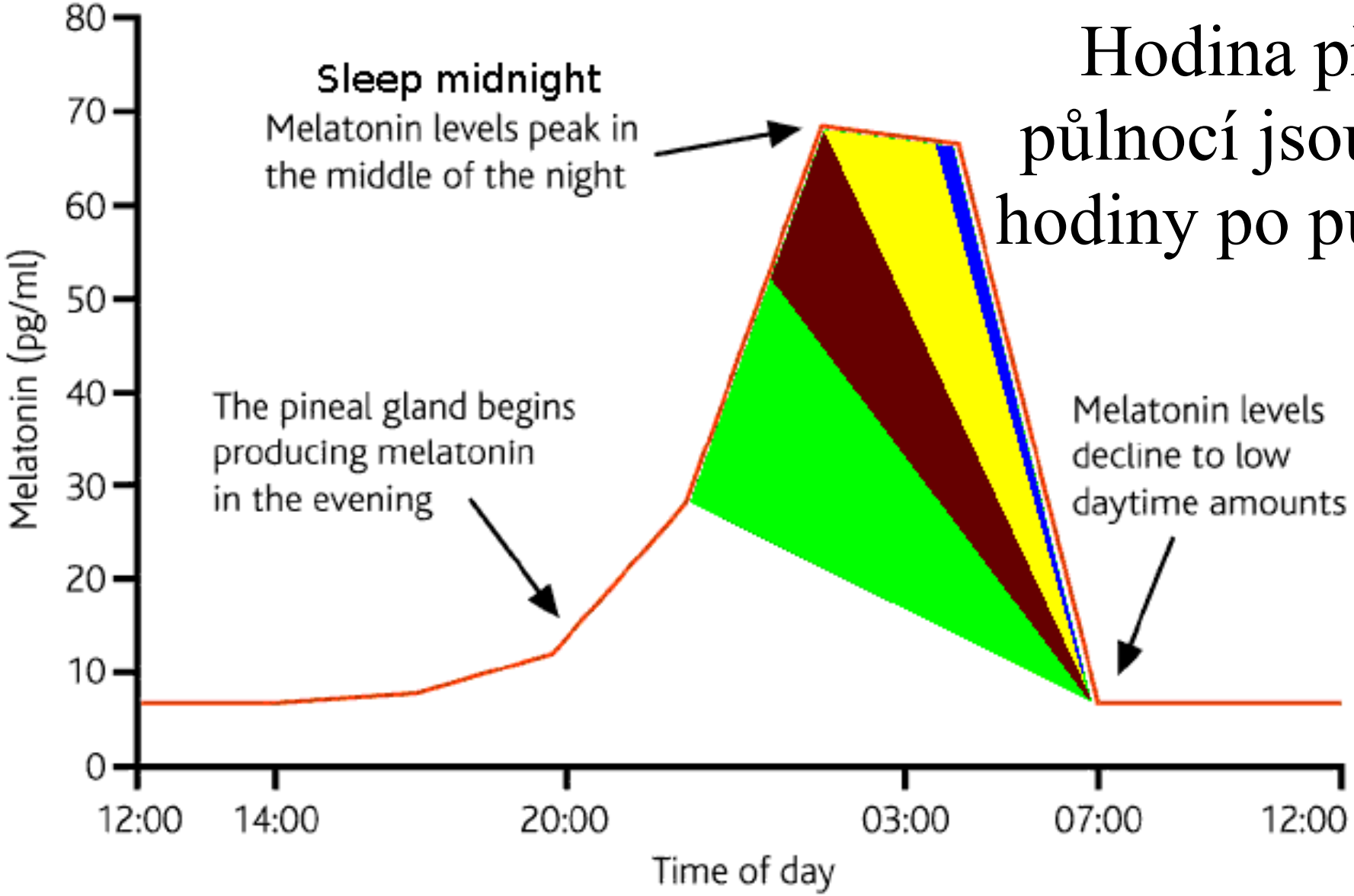
Vyplavování melatoninu do krve spouští posun světelného spektra k červené oblasti





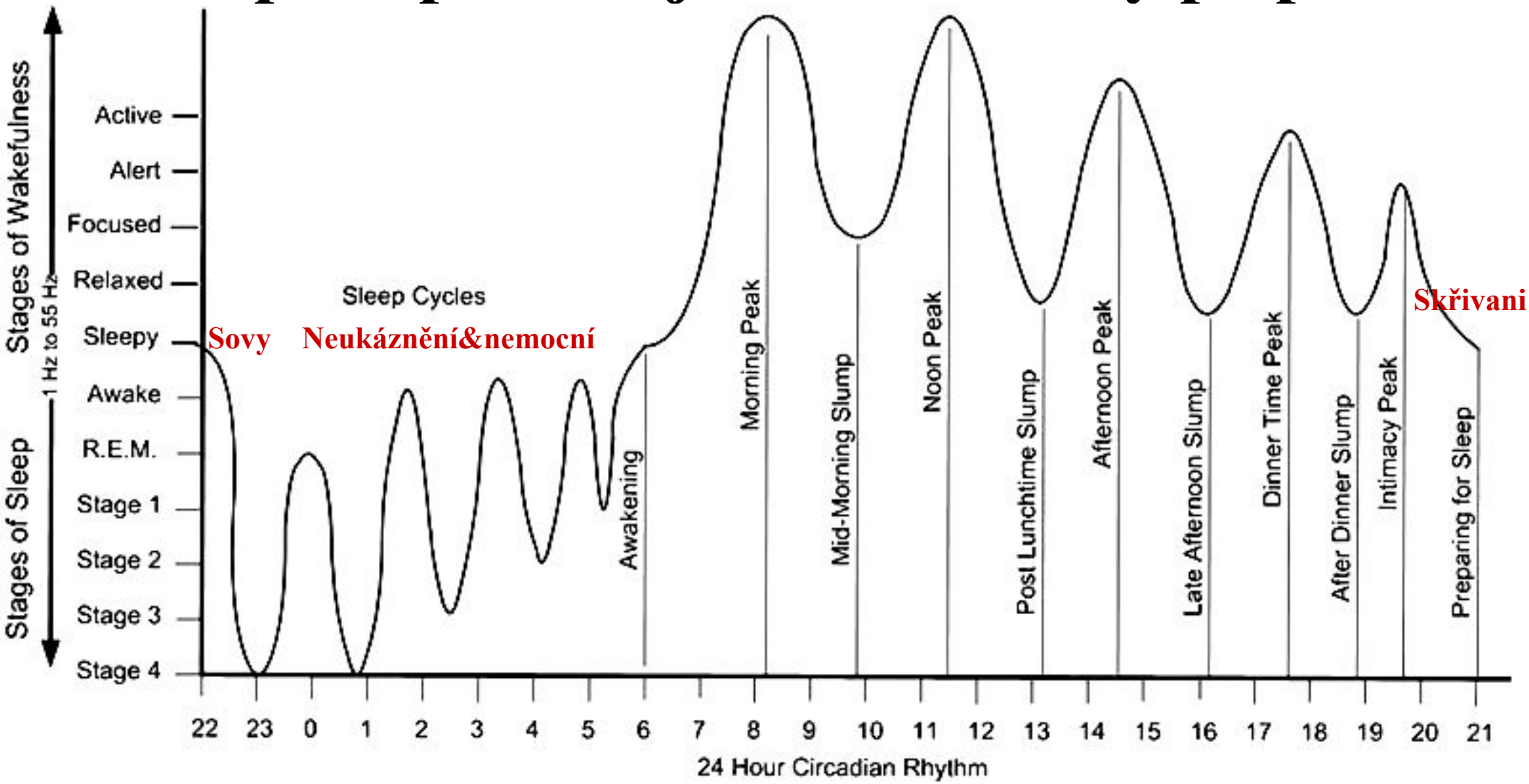
Spánková půlnoc - maximum melatoninu

Figure 1: Fluctuation in melatonin levels over a 24-hour period



Hodina před půlnocí jsou dvě hodiny po půlnoci

Hodina před půlnocí jsou dvě hodiny po půlnoci



- Chodíme spát na sestupné hraně
- Probouzíme se na vzestupné hraně
- Vrchol vlny možno překonat tím, že umyjeme nádobí

Spánková typologie

Skřivani	První ospalost mezi 20:00-21:00 se západem Spontánně se budí v 6:00 se svítáním
Sovy	První ospalost mezi 22:00-23:00
Přeučení skřivani	Když překonám únavu v 9:00, tak klidně vydržím do půlnoci, ale ráno ať jdou spát, kdy chci, tak se budím okolo 6:00. VŠ koleje.
Neukáznění > 24:00	Edison taky spal 4 hodiny denně. Kdybych si lehla s dětmi, tak hned usnu. Chci si užít volného času pro sebe
Nemocní	Deprese je krycí název pro poruchy spánku a naopak. Poruchy spánku je krycí název pro deprese.

Odpolední spánek mezi 14:00 - 16:00 není na škodu, ale optimálně 1/2 hodiny (max 1 h)

Nenarušuje noční spánek

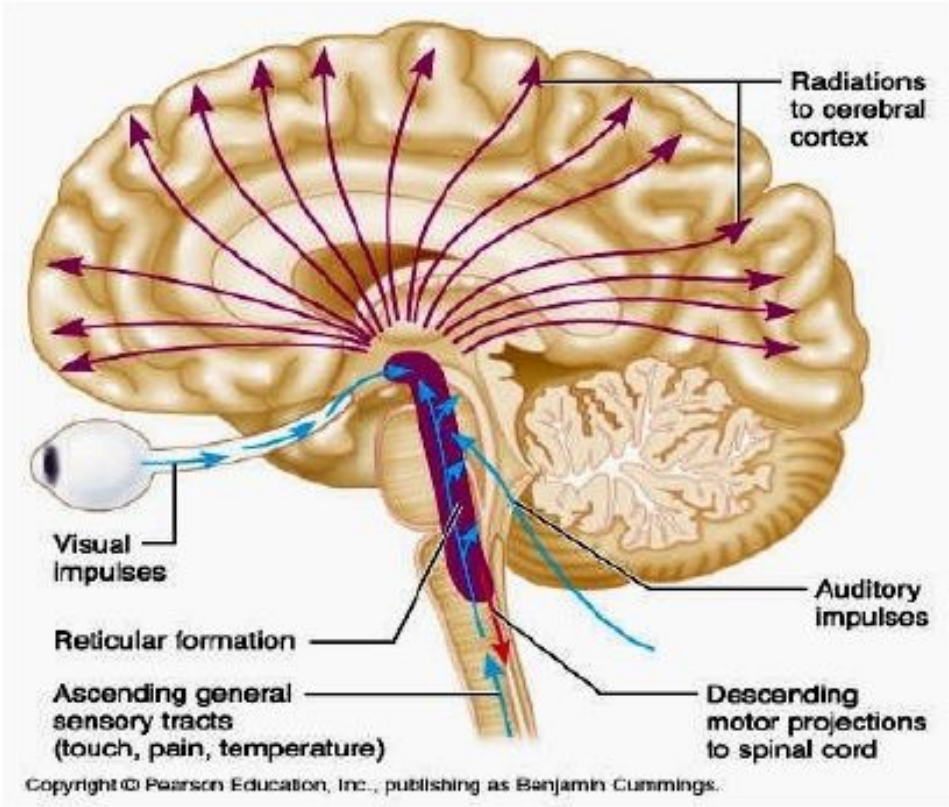
Technika pro navození spánku

Spánek není možno navodit silou vůle. Silou vůle můžeme navodit jedině bdění. **Spánek se dostavuje jako vedlejší produkt jiných technik**, podobně jako když chceme zastavit mouches volantes (floaters), musíme se při přivřených víčkách koukat stranou.

Spánek navozuje retikulární formace v mozkovém kmeni (plazím mozku). Není proto ovladatelná vůlí. Každopádně retikulární formace reaguje na hlubokou svalovou relaxaci.

The Reticular Formation

- The reticular formation extends through the central core of the medulla oblongata, pons, and midbrain.
- It is an intricate system composed of loosely clustered neurons in what is otherwise white matter



Technika na navození spánku

- Lehneme si do polohy, ve které zpravidla usínáme.
- Ležíme a jen si introspektivně prohlížíme si tělo, všechny ostatní myšlenky a asociace označíme za poruchu a vracíme se zpět k tělu..
- Oči máme otočeny asi tak, jako bychom se dívali do dálky, ale nic si nesnažíme představit. .Oční bulvy nikam nekroutíme (např. na střed čela)
- Každou napjatou část těla uvolníme, pokud to nejde, tak alespoň pozorujeme tak dlouho, až se sama uvolní.
- Systematicky procházíme celé tělo od nohou až po hlavu.

Lidé opomíjejí: páteř a krk, oční víčka, sevřené čelisti (skřípání zuby).

Dostaví se **divný pocity prázdna**, možná ještě pak zaregistrujete **hypnagogické fantazie**, které se objevují před usnutím. **Pak ztratíte vědomí a usnete**.

Edison nepřítel lidstva aneb s obyčejnou žárovkou neumí lidé zacházet natož s atomovou energií

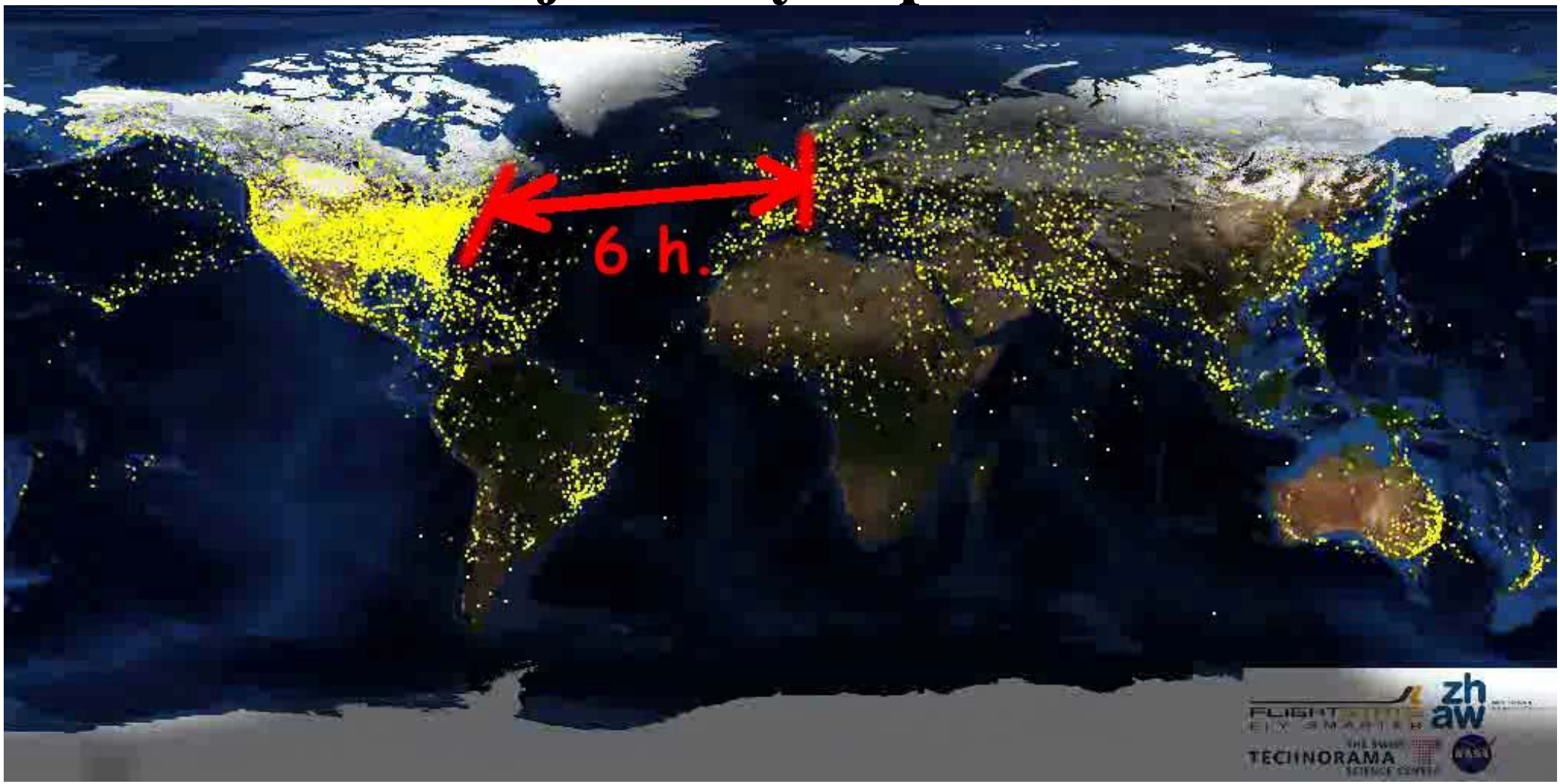
Živočiši mají sklon se přetáčet ve směru hodinových ručiček (červená šipka).

Delayed sleep phase syndrome

Když nejsou žárovky, tak tento sklon drží na uzdě Slunce.

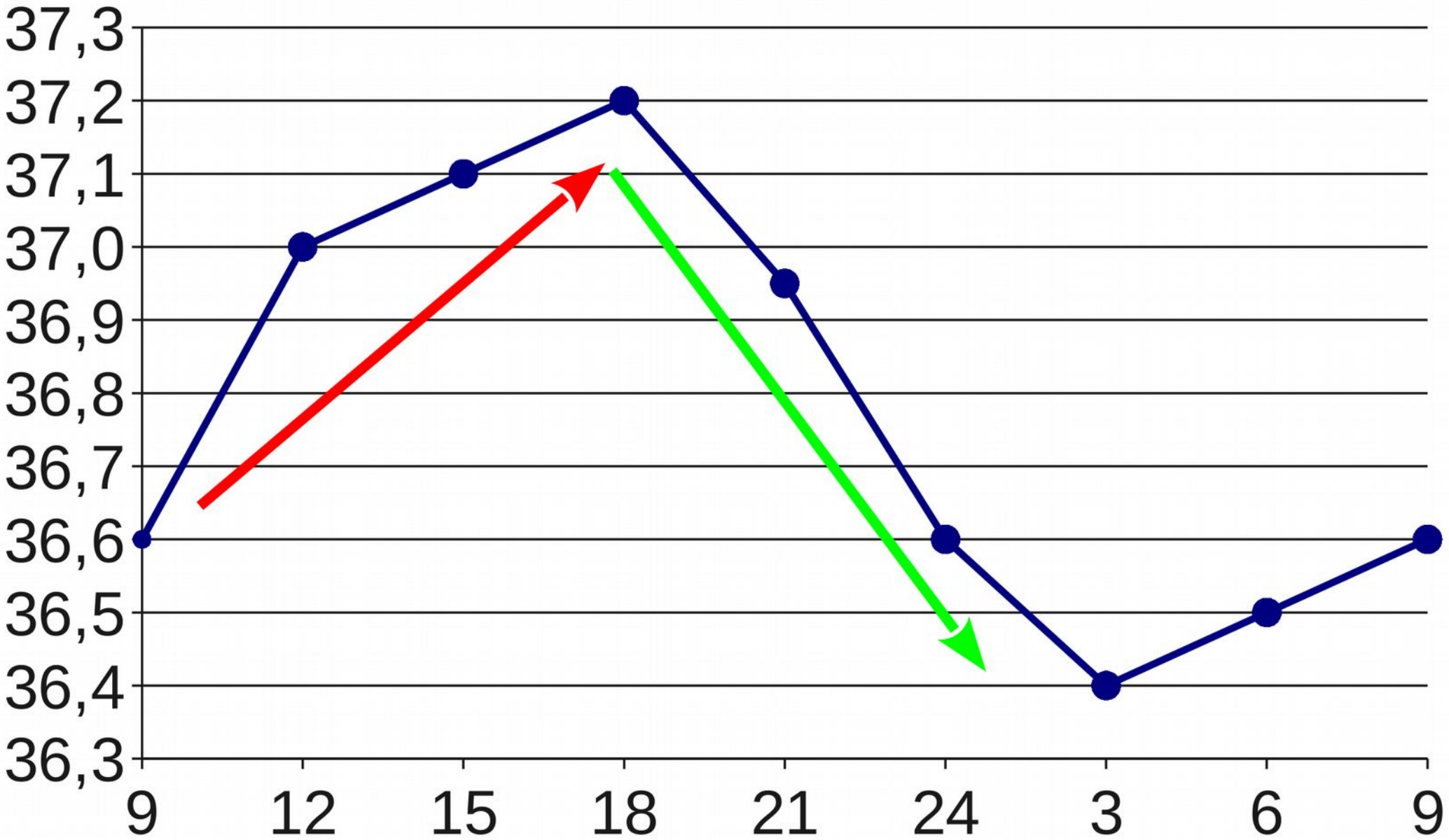
Kdo jej však bude brzdit, když už se Edison narodil?

K čemu je dobrý západ Slunce?



viz video odsouvani_spanku_airtraffic.wmv

Hádejte, kdo šel spát před půlnocí!



Sestupná větev – máme sklon se slézat

Vzestupná větev – máme sklon se rozcházet

Společný spánek

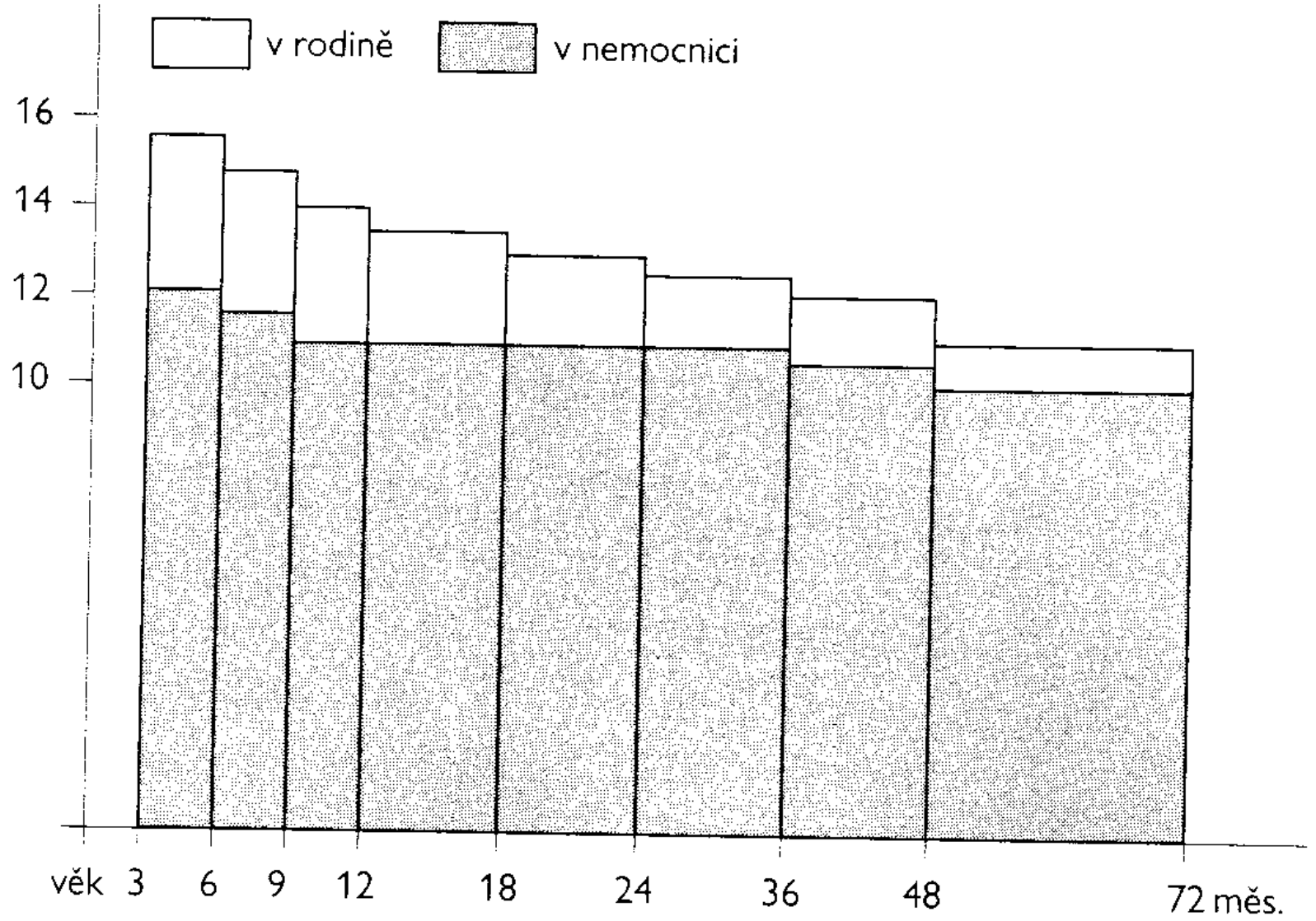
Snižování cirkadiánní aktivace vede k potřebě sbližování, komunikace a citlivosti pro příběhy.

Frustrovat tuto potřebu znamená být praktický vdovec či sirotek.

Přežily ty děti, které by v noci na dosah od rodiče

homer_hvezda.avi

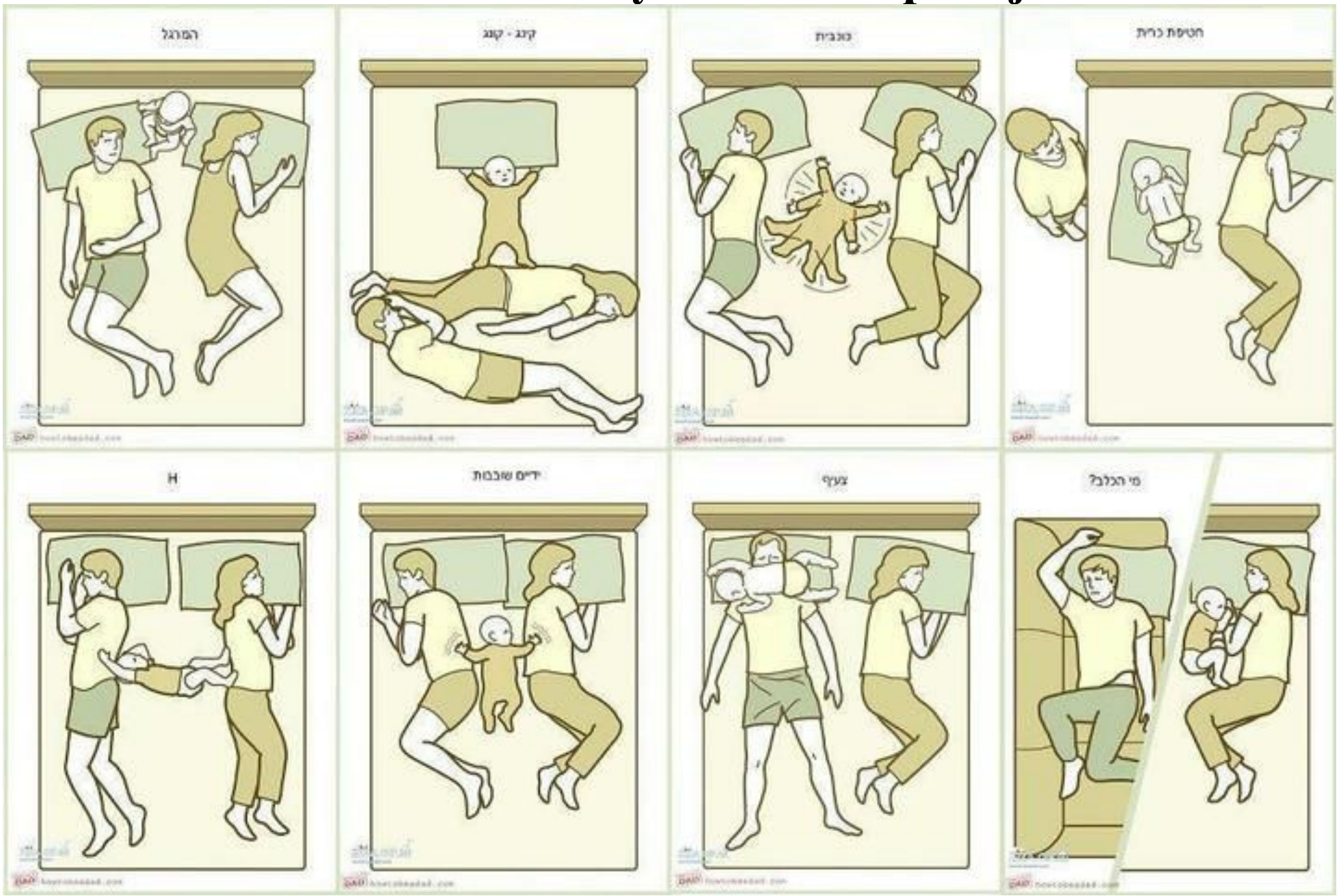
Spánek od rodičů dětem objektivně nesvědčí



Graf 12. Průměrná doba spánku na 24 hodiny u dětí určitého věku v rodině a v nemocnici. (J. Langmeier)

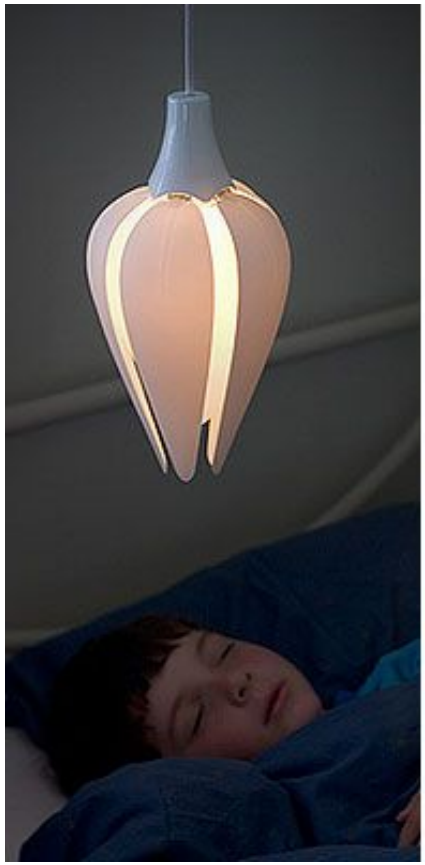
Večerní čas je často jediná doba, kdy si můžeme popovídat s dětmi

Funkční a teritoriální členění bytu - Jirkův pokoj versus ložnice



Moderní absurdita

Josef Lada ve svých pamětech píše: "V jedné světnici se vařilo, spalo a provádělo obuvnické řemeslo. Spalo v ní šest členů naší rodiny."



Děti před usnutím mají separační úzkost, tak jim vyrábíme umělý den.

Tím se zkracuje doba spánku a následuje spánková deprivace a s ní větší zlobivost.

Děti nenutíme spát odděleně v samostatném pokoji, dokud po tom samy nevolají, tj. okolo puberty.

Kontakt s blízkými lidmi má být denní aneb $(7 \times 2) > (2 \times 24)$

Potřeby, které běží v cirkadianním cyklu nelze uspokojovat v jiném cyklu. Nesmyslné jsou věty workoholiků:

„No přes týden se dětem moc nevěnuji, ale o víkendu jim to vynahradím.“

Zásada pro muže:

Každý den se aktivně věnujte rodině dvě hodiny

Dvě hodiny denně je více než dva celé dny za týden.

Zákaz hádek po Slunce západu

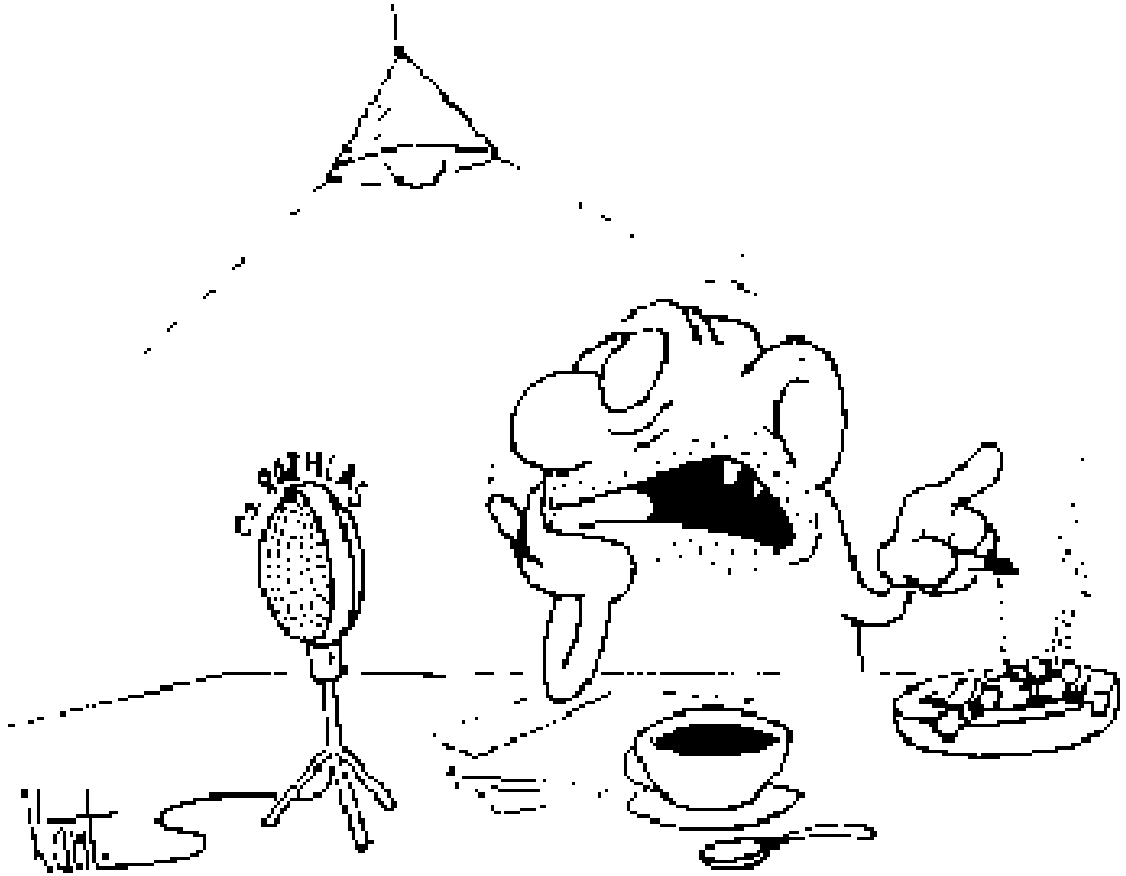
První dotaz na klienty v krizi není: „O co jste se hádali?“ ale:

Kdy jste se hádali?

Večer mají lidé potřebu se sblížit, ale v období krizí to nejde. Myslí tedy, že se vše vyřeší, když si to vyříkají. Debatují tedy do tří do rána.

Jenže únava je špatný rádce, místo vyjasnění se akorát zhádají jako koně.

Děkuji Vám za pozornost



"...a pro ty, kteří ještě nepůjdou spát,
což nepochopím, vysíláme taneční hudbu."

PhDr. Mgr. Jeroným Klimeš, Ph.D.

jeronym.klimes@seznam.cz http://www.klimes.us