
Únavu na přednáškách neskryjete. Oslavte Světový den spánku

Únavu na přednáškách neskryjete

Ukládání informací do dlouhodobé paměti se bez pořádného spánku neobejde. Studie prokazují, že po probdělé noci nad učením podáte u zkoušek rozhodně horší výkon, než když se v noci dobře vyspíte, upozorňují odborníci z 1. LF UK. Takže nezapomeňte včas zaklapnout skripta a hurá do peřin, protože nedostatek spánku se u zkoušky, na přednáškách a seminářích zamaskovat nedá.



Spánek je důležitý pro paměťové stopy, a pokud nespíme, narušujeme ukládání vědomostí. „Dříve se myslelo, že tento proces probíhá pouze během REM spánku, ale novější studie prokázaly, že musí proběhnout celý spánkový cyklus, aby došlo k reverberačním okruhům a událost se správně uložila,“ objasňuje přední česká odbornice na spánek profesorka Soňa Nevšimalová z 1. lékařské fakulty UK.



Samozřejmě že výkonnost a schopnost lépe si zapamatovat v určitou denní dobu záleží na tom, zda jsme spíše typ ranní ptáče nebo večerní sova. Podle profesorky Nevšimalové je tato skutečnost naprogramována i naší genetickou výbavou. „Je řada genů, které ovlivňují potřebu délky spánku, jeho načasování i potřebu denního spánku,“ vysvětluje. Jako optimální délka vychází z provedených studií sedm až osm hodin spánku denně. Kdo naopak spí pravidelně kratší dobu než šest hodin anebo více než devět, se vystavuje nebezpečí vzniku kardiovaskulárních nebo kognitivních poruch a zvyšuje i riziko nádorových onemocnění. Studie také prokázaly, že u žen existuje souvislost mezi délkou spánku a obvodem pasu – mírou centrální obezity.

Klimbání na přednáškách neskryjete

Po obědě, kdy podle cirkadiální křivky je tendence usnout větší, se výuka potýká s menší schopností studentů odolávat spánku. Řídit se starým německým příslovím „Po jídle odpočivej, nebo tisíc kroků odpočítej“ je z hlediska požadavků dnešní dynamické doby možné jen o víkendů.

Nedostatek spánku se na přednáškách a seminářích ovšem zamaskovat nedá. Přednášející si, stejně jako sofistikované programy pro sledování řidičů kamionů, všimnou ochabujících rysů tváře a poklesnutí spodní čelisti. Jedině ti, kdo mají schopnost v povrchním spánku mít vrásku na čele a nezavřít oči, mohou zmást pedagogy.



„Výjimečně přijde spavost jako blesk z čistého nebe. Jako odborník na nadměrnou spavost si myslím, že kdo usíná na přednášce, měl krátkou noc předtím,“ dodává profesor Karel Šonka z 1. lékařské fakulty a studentům radí během pauzy zavřít oči a zkusit chvíli relaxovat.

I chrápání se dá léčit

Odborníci na spánek upozorňují, že kromě délky spánku musíme dbát i na jeho kvalitu. Pokud se v noci často probouzíme, vyplavují se stresové hormony, především kortizol. Fragmentace spánku zvyšuje procento bdělosti, a dochází ke změnám efektivity spánku. Pokud váš spolubydlící chrápe a nechce se léčit, pak už zbývá jen použít špunty do uší anebo se přestěhovat do jiného pokoje.

15. březen letošního roku je vyhlášen Světovým dnem spánku pod sloganem „Zdravý spánek – kvalitní stáří“. Vzhledem k tomu, že spánek má klíčovou úlohu pro naše duševní i fyzické zdraví, pořádá 1. lékařská fakulta UK k příležitosti Světového dne spánku i Evropského dne narkolepsie ve středu 13. března 2013 seminář v Poslanecké sněmovně Parlamentu ČR.