



SPÁNEK

Ročníková práce

Školní rok 2022/2023

Školní rok: 2022/2023
Autor: Tereza Šťastná, IX.B
Konzultant: Mgr. Svatava Ročáková

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem ročníkovou práci zpracovala samostatně a použila jen prameny uvedené v seznamu literatury.

Ve Sloupě 27.5. 2023

Tereza Šťastná

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala Mgr. Svatavě Ročákové za ochotnou pomoc a cenné rady při vypracovávání ročníkové práce.

Obsah

1. Úvod	5
2. Spánek	6
2.1 Proč je spánek důležitý?	7
2.2 Fáze spánku	7
3. Poruchy spánku	9
3.1 Nespavost	9
3.2 Spánková apnoe	10
3.3 Nadměrná spavost	10
3.4 Spánková paralýza	11
4. Sny	13
4.1 Lucidní snění	13
4.1 Výklad snů	14
Závěr	15
Resumé	16
Zdroje	17

1. Úvod

Spánek je pro naše zdraví podstatný, člověk spánkem stráví třetinu svého života, a i přes to přesné mechanismy a funkce spánku nejsou úplně objasněny. Pro někoho je spánek regenerace a pro někoho jiného je to zase kontakt s něčím nadpřirozeným. Téma spánku mi je blízké, a proto bych se tomuto tématu chtěla věnovat v mé ročníkové práci. Chci se především zaměřit na spánek a jeho fáze, poruchy spánku a naše snění.

2. Spánek

Pro člověka je spánek velmi důležitý, tráví jím třetinu života. Kvalita spánku ovlivňuje psychické a fyzické funkce, které jsou spánkem regulovány a obnovovány.

Člověk potřebuje dostatek zdravého spánku, aby jeho organismus mohl normálně fungovat. Rytmus našeho života určují vnitřní biologické hodiny, které má každý člověk nastavené jinak. Někteří se proto budí dříve a usínají brzy večer, říkáme jim také "ranní ptáčata". Opakem jsou "noční sovy", které ráno vyspávají a nejvíce jsou aktivní ve večerních hodinách.

V mozku se vytváří hormon melatonin, který se postupně uvolňuje do krve a ten řídí přechod mezi denním a nočním režimem. Během noci se množství melatoninu v krvi zvyšuje a během ranních hodin se produkce pozastavuje. Melatonin určuje našemu organismu dobu spánku a bdění.

Používání melatoninu v potravinách je v ČR zakázáno.



obr. 1

2.1 Proč je spánek důležitý?

V průběhu spánku se z mozku odplavují toxiny, které se nám vytvořily během dne. Hromadění těchto toxinů nám poškozuje mozek. V době spánku dochází k regeneraci psychického a fyzického zdraví.

Spánek ovlivňuje zásadním způsobem naše stravování. Jeho nedostatek narušuje metabolismus a zvyšuje riziko vzniku nadváhy, srdeční příhody a cukrovky. Lidé pod vlivem nevyspání mění své stravovací návyky. Vyhledávají více cukry a tučná jídla, aby měli nějaký zdroj energie.

K předejití těchto problémů je potřeba 6-8 hodin spánku denně.

2.2 Fáze spánku

Ve spánku se střídají dvě hlavní fáze, které se rozdělují podle hybnosti našich očí. REM (z ang. rapid eye movement – rychlé pohyby očima) a NREM (non-REM – klid očí), pod kterou spadají ještě 4 další části. Tyto 2 fáze se během spánku pravidelně střídají v intervalu 90–120 minut. Mezi sebou jsou rozděleny krátkými fázemi bdělosti (změna polohy).

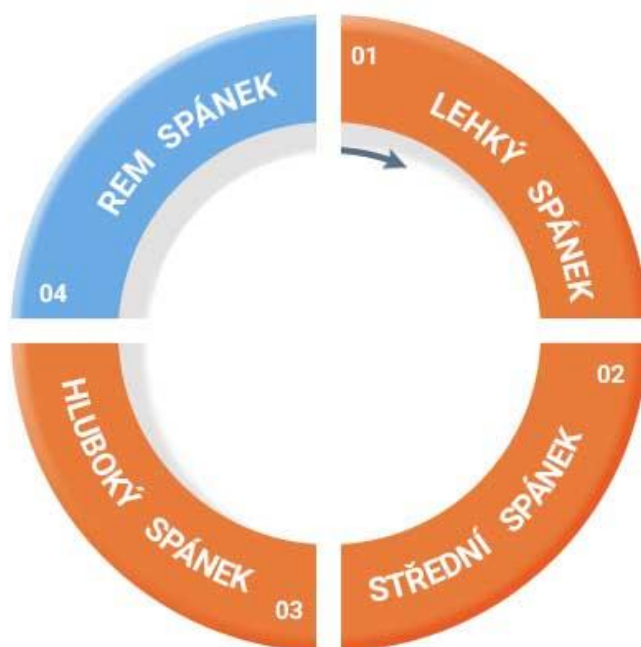
REM FÁZE – průběh této fáze se charakterizuje rychlým pohybem očí, jež trvají 10-20 sekund a zrychleným tepem a dýcháním. Jedná se o slabší fázi, která zabírá 20-25 % spánku. Za noc se několikrát opakuje. Nejdelší trvání má na konci spánku. Někdy se označuje i jako paradoxní spánek, protože při REM je spánek hluboký, ale probíhá při něm mozková aktivita, odpovídající spíše bdění, takže naše tělo spí, ale náš mozek je vzhůru. To znamená i to, že se nám v REM fázi zdá většina snů. Trvání této fáze se výrazně mění věkem. U novorozenců REM fáze zabírá tak 80 % spánku.

1. NREM FÁZE – tato fáze znamená klidný pohyb očí, která trvá 75–80 % spánku. Můžeme ji rozdělit do 4 stádií. První část trvá pouze pár minut. Je to přechod mezi bděním a spánkem. Jsme ještě schopni vnímat okolí, zpomalí se tep a dech. Mohou se vyskytnout i svalové záškuby.

2. NREM FÁZE – v druhé části celkově mizí pohyb očí. Přichází lehký spánek a tělo je nehybné. Tato fáze tvoří 45–55 %. Mozková aktivita se ještě stále více zpomaluje, objevují se ale záblesky rychlé aktivity, které se nazývají spánková vřetena. Trvá cca 20 minut.

3. NREM FÁZE – přecházíme z lehkého spánku do hlubokého, při němž je těžké spícího probudit. V třetí části se u mnoha lidí objevuje náměsíčnost, mluvení ze spaní. Trvání je 10 minut. Třetí a čtvrté fázi se říká i „delta spánek“.

4. NREM FÁZE – jedná se o nejhlubší, nejsilnější a nejdelší spánek. Jde také o nejdůležitější fázi, během níž se nám přesouvají informace z krátkodobé do dlouhodobé paměti.



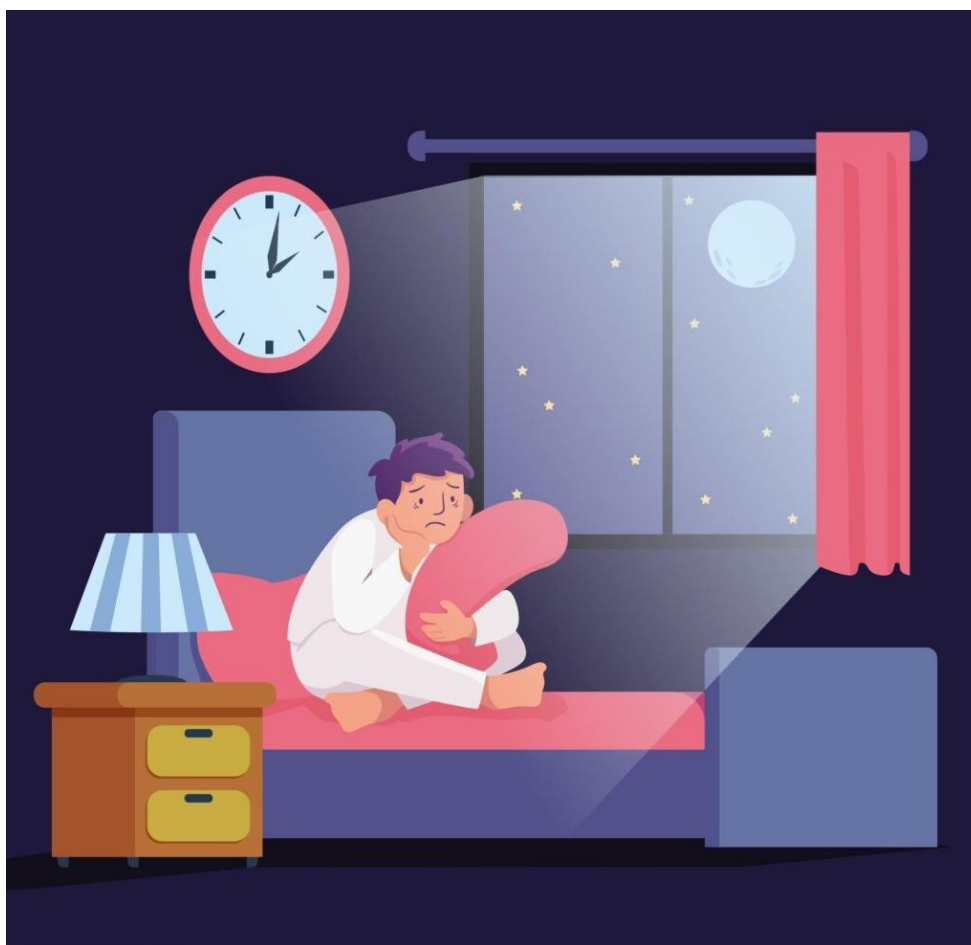
Obr.2

3. Poruchy spánku

3.1 Nespavost

Nespavost je nejčastější poruchou spánku. Trpí jí přibližně třetina obyvatelstva. Jde o narušený spánek nebo průběh spánku. Nejčastěji se projevuje ve vyšším věku. Vyznačuje se obtížným nočním usínáním, častým probouzením v průběhu noci, nebo dokonce i výměnou dne za noc.

Nespavost způsobuje to, že jsme unavení a máme špatnou náladu. Zhoršuje se i pracovní výkonnost. Dlouhodobá nespavost přináší vážnější problémy, jako třeba psychické poruchy. Krátkodobá nespavost může potkat kohokoliv. Mezi její nejčastější příčinný patří stres a úzkost, nebo i změna prostředí.



Obr.3

3.2 Spánková apnoe

Je to velmi závažná porucha spánku, při níž dochází k opakovaným zástavám dechu během spánku. Může trvat 10 sekund nebo i více. Přísun kyslíku se omezí nebo zcela zastaví, dokud mozek neupozorní tělo na nutnost nadechnout se. Pacienti s apnoe, kteří nepoužívají přetlakový přístroj, mohou prodělat během noci velké množství podobných epizod.

3.3 Nadměrná spavost

Nazývá se také hypersomnie. Jde o nadměrnou spavost, ta se vyznačuje spánkem delším než 10 hodin a nekontrolovaným usínáním během dne. Trpí jí přibližně 15% populace, ale její silnější forma postihuje 5 % lidí. Hypersomnie bývá spíše příznakem jiného onemocnění, jako např. cukrovka.

Dělíme ji na dva faktory, a to je primární a sekundární. Primární je způsobena onemocněním mozku a příčinou sekundární je stres nebo depresivní stavy. Hypersomnie se může také vyskytovat u narkolepsie. Její nejčastější projevy jsou náhlé usínání, spánkové ochrnutí nebo spánkové halucinace

3.4 Spánková paralýza

Spánková paralýza je stav mezi bděním a spánkem, kdy si mozek částečně uvědomuje realitu, ale nedokáže ji odlišit od snu. Člověk v tento moment prožívá pocit ochrnutí celého těla, může jen dýchat a pozorovat okolí, tedy místnost, ve které spí.

Tento stav je navíc doprovázen halucinacemi, které jsou nejčastěji sluchové, zrakové nebo i hmatové, tedy můžeme cítit, že se nás někdo dotýká. Slycháváme zvláštní zvuky, šustění a často i hlasy. A co se týká zrakových halucinací, lidé většinou vidí černou siluetu anebo cokoliv jiného, z čeho mají strach.



obr.4

V momentu spánkové paralýzy nám vše připadá skutečné. I když si můžeme uvědomit, že zažíváme spánkovou paralýzu, tak z ní jen tak neutečeme. Může trvat jen pár sekund nebo v krajních případech až 15 minut.

Ve většině případů je spánková paralýza jednorázová a může ji zažít i zcela zdravý člověk. Mnoho lidí ji zažije jednou až dvakrát za život, zatímco jiní ji zažívají každý večer.

Může postihnout kohokoliv, ale nejvíce postihuje dospívající děti. Spánková paralýza nastává ve fázi spánku REM, ve které obvykle sníme, a je pro ni charakteristická paralýza svalů. Ke vzniku paralýzy nám napomáhá pozdní spaní a přerušovaný spánek. Může vzniknout i chronická paralýza, která se často opakuje. Příčinou jsou deprese, úzkost, konzumace alkoholu či drog a také poloha, ve které spíme.

Spaní na zádech je ta pozice, při které nejčastěji nastává spánková paralýza. Na naše psychické zdraví nemá žádný vliv a zažití spánkové paralýzy neznamena, že máme nějaké psychické problémy.



obr.5

4. Sny

Po dobu celého života sníme cca 6 let. I když si většina lidí sny nepamatuje, tak všichni sníme každou noc. Nesníme po celou dobu spánku, sny se zdají pouze v REM fázi, ve které se zvyšuje srdeční tep a zrychluje se dýchání.

Snů se nám během jedné noci zdá 8-10 a sníme přibližně 2 hodiny. Všechny naše sny si nepamatujeme, způsobuje to mnoha faktorů: stres, konzumace alkoholu nebo i velké vyčerpání. Když jste večer přepracovaní a padáte únavou, sny si budete pamatovat hůře nebo vůbec.

Sny odrážejí naši vědomou realitu a často ukazují to, co je ve skutečnosti nepravděpodobné. Někteří lidé sny chápají jako předpověď do budoucna a věří, že sny mají skrytý význam.

Doteď je nejasné, proč sníme. Vědci tvrdí, že nás tak mozek připravuje na různé situace, nebo nám naopak přehrává situace, se kterými se máme vnitřně vyrovnat.

4.1 Lucidní snění

Je to pojmenování pro stav, kdy si spící člověk uvědomuje, že sní, a dává mu to možnost svůj sen vědomě bez omezení ovládat. Během lucidního snu se překrývá snění a vědomí.

Člověk musí trénovat, než se dostane k úplnému uvědomění, že sní. Lucidního snění může dosáhnout kdokoliv, jen se liší doba tréninku, která nejvíce závisí na motivaci.

Cest k dosáhnutí lucidního snění je mnoho. Nejčastěji se praktikuje zapisování snů po probuzení, takto si svoje sny oživíte. Další způsob může být ten, že se během dne častěji díváme na hodinky, abychom automaticky ve snu udělali totéž. Čas ve snu divně ubíhá a takto si můžeme uvědomit, že sníme. A když si uvědomíme, že sníme, tak se častokrát ihned probudíme.

4.1 Výklad snů

Výklad snů není vědecky podpořený, protože snící si sen přesně nepamatuje a věšticí může mít personální motivy.

Sny nám mohou mnohokrát poradit, pokud jim porozumíme. Výklady nemusejí být přesné. Z rozdílných snářů můžeme mít i rozličné výklady, avšak jistá klíčová slova, která ve snářích hledáme, znamenají totéž.

Jako příklad můžu uvést sny mé kamarádky. V prvním snu se jí zdálo, že létá nad zasněženou sopkou. Podle snáře létání znamená šťastnou budoucnost, sníh a sopka nám přináší velkou životní změnu. Tento sen si vyložíme jako šťastnou životní změnu v budoucnu.

Dalším příkladem je sen, z kterého si pamatuje jen to, že se dívá na chalupu stojící na suché louce a kolem jsou zvadlé lilie.

Ze snáře vyčteme to, že pohled na chalupu odkazuje na nelehký život, suchá louka znamená „neradovat se“ a zvadlé lilie jsou symbolem zklamání. Ve spojení to znamená, že zklameš sám sebe a přinese ti to nelehké období. Nenajdeš nic, co by ti mohlo udělat radost.



Obr. 6

Závěr

Ve své závěrečné práci jsem chtěla zdůraznit, že spánek není jen rutina, ale je to důležitá součást našeho života, která ovlivňuje jak naši psychiku, tak i naši fyzickou výkonnost. Přiblížila jsem vám některé poruchy spánku, které mohou postihnout kohokoliv. Krátce jsem pozornost věnovala i výkladu snů, což je velmi zajímavá disciplína. Doufám, že jsem vás svým tématem zaujala.

Resumé

In my thesis I focused on the topic "Sleep". I mentioned the phases of sleep, sleep defects and dreaming. I find this topic interesting because it affects everyone and is a part of our everyday life. Despite this fact we do not know the precise mechanics and functions of sleep. This topic is suitable for scientific research as it still keeps many secrets.

Zdroje

Z knihy, encyklopedie, časopisu:

KLUDSKÁ, Dagmar. *Velký snář*. Praha: Brána, 2001. ISBN 80-7243-132-3.

Z internetu:

<https://hedepy.cz/temata/nespavost/>

<https://www.mpzdravyspanek.cz/faze-spanku>

<https://www.mystickratom.cz/5-tipu-jak-mit-lepsi-spanek/>

<https://www.vyspise.cz/article/cz/parasomnie>

https://www.wikiskripta.eu/w/Poruchy_sp%C3%A1nku

<https://www.vyspise.cz/article/cz/poruchy-spanku>

<https://www.herbalus.cz/blog/4729571-sny-co-znamenaji-a-co-o-nich-rika-veda>

<https://sempo.cz/duvody-proc-spatne-spite/>

<https://ispanek.cz/faze-spanku/>

<https://www.mystickratom.cz/5-tipu-jak-mit-lepsi-spanek/>

<https://www.lunestil.cz/vysledky-vyhledavani?t=sny>

<https://krasnesny.cz/sny-co-jsou-vlastne-zac/>

<https://zeny.iprima.cz/rodina/z-deniku-koucky-jak-vykladat-sny>

obr. 1 - <https://www.mystickratom.cz/wp-content/uploads/2021/12/sleep5-1024x522.png>

obr. 2 - <https://ispanek.cz/wp-content/uploads/2020/12/spankovy-cyklus.jpg>

obr. 3 - <https://i0.wp.com/sempo.cz/wp-content/uploads/2022/04/4338366-1024x1024-1.jpg?w=1024&ssl=1>

obr. 4 -

https://www.fandimefilmu.cz/files/images/Filmy/The_Nightmare/article_main_0409The_Nightmare_titulka.jpg

obr. 5 - <https://facesbyjulieb.com/img/photography/73/horror-sleep-paralysis-hallucinations-revealed-46-dark-drawings.jpg>

obr. 6 - <https://www.herbalus.cz/upload/2023/01/blogArticle/28893867-woman-sitting-on-crescent-moon-with-closed-eyes.jpg>