

Insomnie

Nespavost je porucha **spánku**, při níž jedinec nemůže usnout nebo se v spánku často probouzí.

Insomniak je člověk trpící insomnií.

Spánková hygiena – zdravý spánek znamená kvalitní spánek, který přispívá k pocitu svěžesti a pohody následující den.

Byl jsem nedávno na hodně zajímavé přednášce o spánku. Velice fundovaná paní doktorka a pan docent tam přednášeli o snu. Moc se mi tam líbilo, byl jsem tam se svou nejlepší kamarádkou a oba dva jsme byli vděčnými posluchači. Dozvěděli jsme se o fázích spánku, vše o jeho plytkosti a hloubce. Také vše o nespavosti a poruchách spánku.

Vybavuji si teď staříčkový vtip. Povídá paní v lékárně: prosila bych něco na spaní.

Pan lékárník jí povídá: postele mají vedle v nábytku, Milostivá!

Inu po dvou hodinách jsme se vzdělali navíc v historii léků na spaní a nejnovějších trendech v léčbě nespavosti. Také snad vše o spánkové hygieně. Prostě od opia až po melatonin.

Spánková hygiena je tedy přehled obecných doporučení jedincům, kteří mají problémy s nedostatečným a nekvalitním spánkem (usínáním, opakovaným probouzením a časným buzením). Uvedu několik pravidel pro ty, u kterých bylo vyloučeno onemocnění, které nespavost může způsobovat a kdy je nutno léčit jeho příčinu: pravidelně uléhat ke spánku a pravidelně vstávat, nespát během dne, postel používat pouze ke spánkové a sexuální aktivitě, jít do postele přiměřeně fyzicky i psychicky unavený, před spaním se nepřejídat, zajistit přiměřenou pohybovou aktivitu během dne, ne těsně před spaním, zůstat na lůžku jen po dobu spánku, při neusnutí do 30 min vstát a dělat nezajímavou a monotónní práci, nepoužívat kofein a pravidelně alkohol před spaním, intermitentně použít hypnotika, nekouřit před spaním a při probuzení v průběhu noci, zařadit během dne chvilku, ve které je možno zorganizovat své plány tak, aby plánování nerušilo usínání a spánek, spát ve vyvětrané místnosti temperované na 17–21 °C, zajistit pokud možno nehluché a klidné prostředí, zajistit barevně, esteticky a ergonomicky příjemnou ložnici a lůžko, vyhnout se alergickým materiálům, při poruše zejména usínání potlačit negativní myšlenky rušící spánek a usínání... Celou dobu jsem ale čekal, zdali zazní něco jako prachová peřina, duté vlákno nebo usínání v milující náruči, večerní modlitba, políbení, pohlázení od milující osoby, usínání po vášnivém sexu. A nedočkal jsem se.

Pro milou paní doktorku to vše byla asi ta spánková hygiena.

Psal jsem kdysi o svém kocourovi Felixovi a o tom, jak uměl dávat zpětnou vazbu.

Miloval a byl milován. Psal jsem i o tom, jak jednoho dne odešel a zůstalo po něm červené srdíčko v misce.

Psal jsem také o tom, že už mám nového kocoura Theodora a jak mi jako kotě spí v náruči.

Proto vím, že léky na spaní jsou jedna strana nespavosti, ale pořádná postel a milující náruč je strana druhá. A nemusí to být náruč lidská.

A teď si představte, že navštívíte svého psychiatra s poruchou spánku, on Vás vyšetří a napíše recept. Vy si pak dojdete do lékárny a pan lékárník Vám na recept podá přepravku s kocourem jako lék na spaní. Zní to absurdně, ale ve většině případů by opravdu bylo po nespání.

Sám osobně vím, o čem píší. Usínám s Theodorem na polštáři a ráno mne probouzí vrněním pod mou peřinou. A teď, když se snažím psát, tak hádejte, kde je. Spí v mé posteli...

PS: No a v té přepravce od pana lékárníka nemusí být kocour, může tam být třeba pes!

Nebo had! Inu co kdo má rád!

PS2: Marketingově doporučuji lékárníkům se dohodnout s nejbližším kočičím útulkem.

Mgr. Jan Pomykacz

Mgr. Jan Pomykacz

Psychiatrická léčebna Bohnice – ústavní lékárna

Ústavní ul. 91, 181 02 Praha 8 – Bohnice

pomykacz@plbohnice.cz