

Spánek není jen pasivní stav, kdy tělo "vypne". Je to aktivní biologický proces nepostradatelný pro obnovu fyzických i psychických funkcí. Bolest a poruchy spánku tvoří často komplikovaný kruh: bolest ztěžuje usínání, kvalitu spánku i jeho délku, zatímco nedostatek spánku může bolest ještě zesilovat. Jak tedy poznat, kdy je nespavost spojená s bolestí vážnější a co s ní v praxi dělat? Jaké metody jsou k dispozici a kdy je nutné vyhledat lékaře? Připravila jsem pro vás srozumitelný průvodce, který nehne s vágními radami ani strašením, ale nabídne jasné informace podložené odbornými přístupy.

Spánek jako aktivní biologický proces

Někdy si řekneme, že spánek je prostě pauza od života — lehnete, zavřeme oči a tělo odpočine. Realita je ovšem složitější. Spánek zahrnuje několik fází, během nichž probíhají procesy důležité pro imunitu, hojení tkání, regeneraci nervového systému i kognitivní funkce. Porucha tohoto procesu, ať už kratší nebo dlouhodobá, znamená pro tělo a mozek výrazný stres.

- **Fáze spánku:** lehký spánek, hluboký spánek (regenerační), REM spánek (důležitý pro paměť a emoce)
- **Regenerace:** během hlubokého spánku dochází k uvolnění růstového hormonu, opravě buněk a snížení zánětlivých procesů, které jsou spojeny i s bolestmi
- **Imunita:** spánek posiluje imunitní systém, takže nedostatek spánku může zvýšit vnímavost k bolesti a zánětu

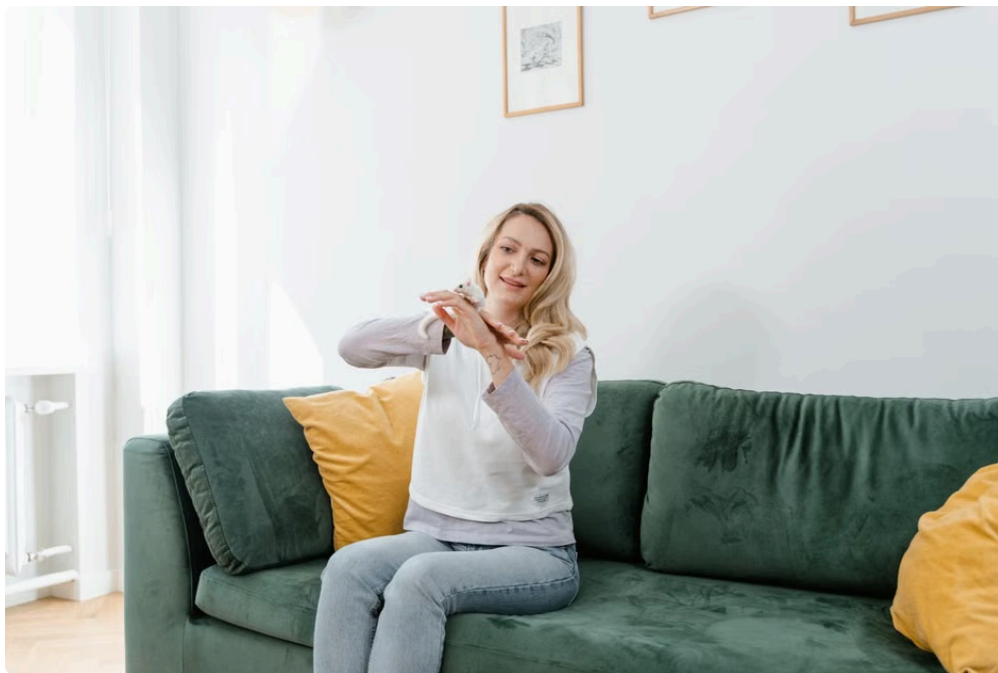
Dopady chronického nedostatku spánku na zdraví

Ask yourself this: když spíme méně než doporučených 7 až 9 hodin denně po dobu více než 3 týdnů, začínají se objevovat závažné komplikace:

- **Zvýšená bolestivost:** už i jeden noc nevyspání může zvýšit citlivost na bolest; chronický nedostatek spánku zvyšuje bolesti hlavy, zad i kloubů
- **Psychické problémy:** dlouhodobé potíže se spánkem zvyšují riziko deprese a úzkosti, které bolest ještě umocňují
- **Zhoršení zdravotních stavů:** například u revmatických onemocnění nebo chronických bolestí zad je spánek klíčovým faktorem pro zvládání symptomů

Typy poruch spánku a rozdíly mezi nimi

Nespavost není jen jedna diagnóza, ale řada stavů, které se liší příčinou i průběhem:



Typ nespavosti Popis Souvislost s bolestí Primární nespavost Nespavost bez jiné zjištěné příčiny, často psychického původu Méně častá spojitost s bolestí Symptomatická nespavost V důsledku jiné nemoci (např. artritida, neuropatie), léčby nebo psychických poruch Bolest je často primární příčinou potíží se spánkem Refrakterní nespavost Potíže, které jsou rezistentní na běžné léčebné postupy a trvají dlouhodobě Často zahrnuje chronickou bolest a neuropsychologické komplikace

Je důležité rozlišovat, zda je bolest příčinou potíží se spánkem, nebo jestli chronický špatný spánek bolesti zhoršuje. Často platí obojí.

Kdy vyhledat lékaře a proč lidé často otálí

Pokud nespavost trvá déle než 3 týdny a bolest je jejím produktem či příčinou, je na místě návštěva lékaře. Přesto mnoho lidí čeká, protože:

1. Spánek podceňují a považují potíže za běžnou únavu
2. Obávají se diagnóz nebo léků
3. Mají špatné zkušenosti s farmakologickou léčbou, například s hypnotiky
4. Neznají dostupné nenávykové metody

Včasná konzultace dokáže nejen odhalit závažné příčiny, ale umožňuje nasazení účinné mivemi.cz terapie, která může zcela změnit kvalitu života.

Co řešit první: bolest nebo nespavost?

Přístup musí být vždy komplexní. Není efektivní léčit bolest bez zohlednění spánku nebo naopak. Zde je doporučený postup:



- **Diagnostika:** pečlivé zhodnocení bolesti (charakter, intenzita, doba trvání) i spánkového režimu
- **Léčba bolesti:** pokud bolest brání usnutí, je potřeba ji zmírnit vhodnou terapií (fyzikální léčba, analgetika, úprava pohybových stereotypů)
- **Kognitivně-behaviorální terapie nespavosti (CBT-I):** jde o moderní a dlouhodobě ověřený přístup k léčbě nespavosti, který nemá vedlejší nežádoucí účinky jako hypnotika a pomáhá odbourat úzkost z nespavosti
- **Hypnotika:** krátkodobé užití může být přínosné, ale neměla by být první a jedinou volbou. Dlouhodobé užívání může způsobit závislost a zhoršení spánkové architektury
- **Životní styl:** pravidelný režim, omezení elektroniky před spaním (telefon v posteli není přítel), vhodná teplota v ložnici (ideálně kolem 18 stupňů) a dostatek pohybu během dne

Závěrem: spánek není lenost, je to nezbytnost

Když ráno v práci nemůžete najít soustředění, děti doma jsou náročnější a telefon v posteli vás spíše ruší než pomáhá usnout, není správné svádět to na lenost. Chronická nespavost spojená s bolestí je stav, který vyžaduje aktivní přístup. Vyhledání odborné pomoci, správná diagnostika a moderní metody jako CBT-I mohou výrazně přispět ke zlepšení kvality života. Nepodceňujte signály svého těla a nebojte se změnit zažitý režim. Bolest a spánek spolu "ruku v ruce" ovlivňují vaše zdraví, a proto zaslouží pozornost oboustranně.