

## Nekvalitní noční spánek



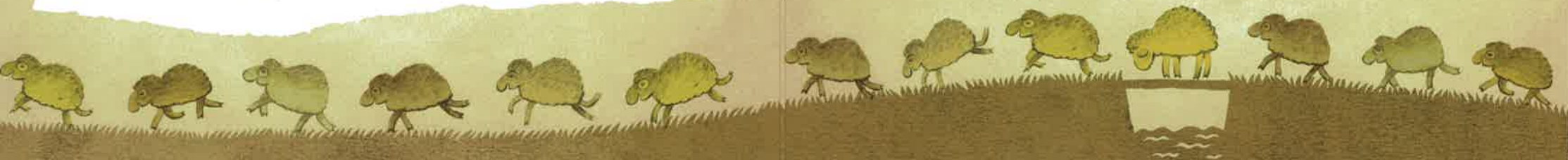
Stává se, že se vám nedaří usnout a když konečně usnete, probudí vás tak děsivý sen, že už potom do rána jen koukáte do tmy?

Odborně: Noční spánek narkoleptiků je obvykle krátký a velmi nekvalitní, bývá přerušován opakovanými probuzeními v průběhu noci, někteří trpí značnou nespavostí. Řada pacientů si stěžuje na děsivé sny, které dále zhoršují kvalitu nočního spánku, vedou k probuzením a často bývají spojeny s obtížným znouusínáním.

Častý je současný výskyt dalších poruch spánku, např. některých parasomnií (porucha chování vázaná na REM spánek nebo zmiňované noční můry) nebo poruchy pohybu (např. periodické pohyby končetinami ve spánku).

### Tipy a triky:

Pro zkvalitnění nočního spánku existují obecná pravidla: Nevytvářejte z postele pracovní prostor (nedívejte se z ní na TV, nečtěte a neučte se v ní), slouží ke spaní. Před spaním se nepřejídejte, optimální je dát si dvě hodiny před ulehnutím něco lehkého. Pokud kouříte, jste ve stresu a nezvolníte ani večer, cvičení a pohybové aktivitě se obloukem vyhýbáte, nečekejte, že budete dobře spát. Spěte ve tmě, světlo spánek ruší. Pokud vás trápí noční můry, z léčebných metod je nejúčinnější terapie nácviku obrazů (IRT).





# Nekvalitní spánek



# Divoké sny

