



Nespavost

PhDr. Eva Růžičková

Odhaduje se, že až 10% lidí v produktivním věku je v ČR závislých na hypnotikách, tedy lécích na spaní. Ženy prý 3x častěji než muži. Dle dohledatelných lékařských předpisů se má za to, že v naší zemi bere prášek na spaní denně kolem 150.000 lidí...

Jaké jsou časté příčiny narušeného spánku?

V potřebě spánku se individuálně lišíme, nicméně cca 6-8 hodin spánku denně potřebuje každý dospělý. V praxi se setkávám s poruchami spánku nejčastěji v souvislosti se zvýšenou úzkostností a/nebo depresivitou, u bipolárních poruch aj. psychických onemocnění.

Skoro každý člověk se setkává s určitou poruchou spánku (ve smyslu potíží s usínáním nebo častým a příliš časným buzením apod.) v nějaké akutní životní krizi. Krize odezní a většina lidí se vrátí psychicky do rovnováhy i spánek se přirozeně upraví. V případech, kdy se tak nestane, lze v příbězích klientů vysledovat působení dlouhodobého stresu. Konkrétně to bývá chronický pocit nedostatku emoční podpory jako příčina spánkové poruchy. Jedinec se necítí dlouhodobě v bezpečí. Zažívá nekončící

(často málo uvědomovaný) pocit napětí a úzkosti. Spánková porucha v důsledku přetrvávajícího stresu může vzniknout i u jinak velmi odolných a zdravých jedinců.

Když vyloučíme exogenní příčiny poruch spánku (viz. Zlozvyky), a spánek se neupraví, je třeba soustavně pracovat s klientem na nácviku relaxačních a meditačních technik v rámci psychoterapie. Ideálně ještě před tím, než se přistoupí k preskripci hypnotik.

Relaxace i meditace pomáhají redukovat stres a nastolovat prožívání klidu a bezpečí. Je třeba je provádět pravidelně a zklidňující efekt se dostaví. Oproti hypnotikům však bez škodlivých vedlejších účinků a bez vytvoření lékové závislosti. Jednu meditační techniku z kundalini jógy vám dnes představím.



PhDr. Eva Růžičková,

psycholožka, psychoterapeutka, instruktorka jógy, absolventka Homeopatické akademie v Praze: Ve své soukromé praxi se zabývá především psychoterapií. Často řeší životní nespokojenost v návaznosti na psychosomatické potíže. Pro její práci je typický celostní přístup.

Více na: www.psychologickapecce.cz



Investujte v Turecku

Využijte výhodných cen luxusních nemovitostí!

Balíček služeb k zakoupení nemovitosti 1. rok zdarma!



www.RealityTurecko.cz

+420 602 974 962

Zlovyky narušující spánek:

- Neblahé účinky modrého světla (tj. večerní a noční sledování PC, displejů mobilů apod.), které snižuje tvorbu melatoninu (hormonu „spánku“).
- Sledování dramát nebo (špatných) zpráv před usnutím.
- Nedostatečně zatemněná ložnice.
- Hluk.
- Jedení před spánkem. Zatížený trávicí systém může vést ke špatnému usínání. Nejezme 2-3hod před spánkem.
- Nepravidelný čas, kdy chodíme spát a noční směny (ty jistě nejsou zlovyk, ale významně stěžují normální spánkový režim).

Meditace Shabd Kriya

Doporučuje se provádět večer před plánovaným spánkem. Bude-li cvičení děláno každý večer, spánek se prohloubí a zkvalitní. Rytmus dechu, jež tato technika učí, se podobá rytmu hlubokého spánku, který regeneruje a restartuje celý náš organismus. Pravidelné provádění této meditace zlepšuje i kognitivní funkce (myšlení, vybavování si informací, paměť aj.).

Pozice těla a rukou: Turecký sed nebo sed na židli s rovnou páteří, ruce v klíně, dlaně vzhůru, pravá dlaň v levé dlani, palce se břicho dotýkají a směřují nahoru.

Oči: Jsou z poloviny zavřené a sledují špičku nosu.

Dech: Nadechujeme na 4 sekvence a v duchu recitujeme mantru: „Sa Ta Na Ma“. Na každý nádech v duchu zpíváme

jednu slabiku. Pak dech zadržíme a ještě 4 x v duchu zopakujeme mantru Sa Ta Na Ma. Poté vydechneme na 2x, tzn. rozdělíme výdech na dva a při tom v duchu recitujeme „Wa hej -guru“.

Meditaci praktikujte 11min denně před spaním. Kdybyste i po ulehnutí měli potíže usnout, dále vleže můžete pokračovat v dýchání dle výše uvedeného vzorce. Není nutné nádech ostře rozdělovat na 4 doby a výdech ostře na 2. Je možná i plynulejší verze provedení dechu při vnitřní recitaci manter.

U každé techniky se vyplácí trpělivost – jinými slovy dát si šanci a několik dnů to prostě zkusit. Ano, je to oproti rychlému spolknutí hypnotika více práce, ale to už si musí každý vybrat sám.

Ne vždy je možné vyhnout se lékům na spaní. Existují např. akutní stavy, kdy jsou jisté léky na spaní nezastupitelné. Nicméně u dlouhodobých potíží se spánkem je většinou

možná spolupráce s psychoterapeutem a od hypnotik po konzultaci s lékařem upouštět.

