

Spánek není jen pasivní stav, kdy „vypínáme“ mozek a tělo. Naopak, jde o aktivní biologický proces nezbytný pro obnovu psychických i fyzických funkcí. Přestože to může znít banálně, kvalitní spánek je klíčem k našemu duševnímu zdraví. To platí zejména v případech deprese a chronického stresu, které s kvalitou spánku úzce souvisejí. Nespavost, deprese a stres tvoří často začarovaný kruh, kde nejasnosti ohledně příčiny a následku komplikují léčbu. V tomto textu se zaměříme na to, jak rozlišit příčinu a důsledek, a co můžeme reálně udělat pro zlepšení stavu.

Spánek jako aktivní biologický proces

Spánek není jen odpočinek, jak si mnozí myslí. Během spánku probíhají složité neurobiologické procesy, které obnovují a posilují paměť, regulují emocionální reakce a opravují tělní tkáně. Mozek během spánku třídí a ukládá informace, vyčistuje se od odpadních látek – což je zásadní zejména pro prevenci neurodegenerativních onemocnění.

Standardní doporučení pro zdravý spánek hovoří o 7 až 9 hodinách kvalitního nočního odpočinku. Nedostatek spánku nebo jeho nekvalitní fáze – například neúplná REM fáze – mohou vést k řadě zdravotních problémů, včetně deprese a zvýšené stresové reaktivity.

Dopady chronického nedostatku spánku na zdraví

- **Psychické zdraví:** Zhoršení nálady, vyšší riziko vzniku deprese, úzkostí a dalších poruch nálady.
- **Kognitivní funkce:** Problémy s pamětí, koncentrací a schopností řešit problémy.
- **Imunitní systém:** Zvýšení náchylnosti k infekcím a zhoršení hojení.
- **Metabolismus:** Vyšší riziko obezity, cukrovky 2. typu a dalších metabolických onemocnění.
- **Kardiovaskulární zdraví:** Zvýšený tlak, riziko infarktu a cévních mozkových příhod.

Chronický stres situaci ještě zhoršuje. Stresové hormony, jako je kortizol, ruší spánkové cykly a vedou k hlubšímu pocitu vyčerpání.

Typy poruch spánku a rozdíly mezi nimi

Poruchy spánku nejsou jen o tom, že někdo nemůže usnout. Rozlišujeme několik základních typů:

1. **Nespavost (Insomnie):** Obtížné usínání, časté probouzení nebo předčasné ranní probuzení. Může být akutní (krátkodobá) nebo chronická (déle než 3 týdny).
2. **Obstrukční spánková apnoe:** Opakované zástavy dechu během spánku s dopadem na kvalitu spánku a duševní zdraví.
3. **Poruchy cirkadiánního rytmu:** Problémy s rohem doby spánku a bdění, typicky u nočních pracovníků nebo po dlouhých cestách přes časová pásma.
4. **Narkolepsie a jiné poruchy hypersomnie:** Nadměrná spavost ve dne a nekontrolovatelné случаи usnutí.

Při deprese je nejčastější právě nespavost, která bývá zároveň jedním z jejích symptomů i spouštěčem. Chronický stres navíc může spánek významně zhoršit.

Spánek a deprese: příčina nebo následek?

Otázka, co bylo dřív – deprese nebo nespavost – není snadná. Výzkumy však ukazují, že vztah je obousměrný:

- **Nespavost může být příčinou deprese:** Když spánek chybí pravidelně, dochází k narušení nálady, podrážděnosti a dlouhodobě ke vzniku depresivních symptomů.
- **Deprese může být příčinou nespavosti:** Lidé s depresí trpí změnami spánkových vzorců, například tíhnutím k předčasnému probouzení nebo nekvalitnímu spánku.

Tato dvojí příčinná souvislost bývá problémem pro léčbu – obvykle není účinné léčit jen jednu část problému.

Proč lidé otálí s vyhledáním pomoci

Navzdory zhoršenému stavu mnoho lidí odkládá návštěvu lékaře, a to z několika důvodů:

- **Stigma spojené s psychickými problémy:** Obavy z nepochopení nebo společenského odsouzení.
- **Nedostatek znalostí:** Mnoho lidí nevěří, že nespavost a deprese je možné efektivně léčit.
- **Podcenění příznaků:** Připisují únavu a špatný spánek vlastní lenosti nebo přetížení, neuvědomují si složitost biologických procesů.
- **Obavy z léků:** Mýtusy o závislostní povaze hypnotik nebo jiných léků na spaní a antidepresiv.

Jaká je role CBT-I a hypnotik v léčbě nespavosti při depresi

CBT-I (kognitivně-behaviorální terapie nespavosti) je dnes považována za první volbu léčby nespavosti, i v souvislosti s depresí. Nejde o mechanické rady typu „choďte spát dříve“ bez vysvětlení, ale o komplexní přístup, který zahrnuje:





- Úpravu spánkových návyků (spánková hygiena)
- Techniky zvládání stresu a úzkosti
- Práci s nežádoucími myšlenkami a přesvědčeními o spánku
- Strukturování denních aktivit tak, aby spánek přirozeně přišel

CBT-I má dlouhodobě prokazatelný přínos a často vede k výraznému zlepšení i bez medikace.

Hypnotika (léky na spaní) mohou pomoci zejména v akutní fázi, kdy <https://mivemi.cz/blog/hobby-a-zajmy/tipy-a-triky-jak-na-zdravi-zivotni-styl/poruchy-spanku-proc-se-nas-tykaji-vic-nez-si-priznavame/> je nespavost velmi výrazná a ohrožuje duševní i fyzický stav. Nicméně hypnotika nejsou řešením na dlouhodobé užívání. Jejich předpis by měl být vždy pečlivě zvážen s ohledem na možná rizika, vedlejší účinky a závislost.

Tabulka: Porovnání CBT-I a hypnotik

Faktor	CBT-I	Hypnotika	Zaměření	Terapeutická změna	Návyků a myšlení	Zlepšení usínání a prodloužení spánku
pomocí medikace	Ne	Ano	Doba účinku	Dlouhodobý	i po ukončení terapie	Krátkodobý, pouze během užívání
Riziko závislosti	Žádné	Možné	při dlouhodobém užívání	Dostupnost	Vyžaduje terapeuta speciálně vyškoleného v CBT-I	Dostupná na předpis, někdy i bez něj

Kdy vyhledat lékaře

Pokud máte potíže se spánkem déle než 3 týdny, pociťujete výraznou únavu přes den, problémy s náladou, soustředěním nebo podezření na depresi, neváhejte navštívit odborníka. Znamená to:

1. Praktického lékaře – základní vyšetření a případné doporučení k specialistovi.
2. Specialistu na spánkové poruchy – pro komplexní diagnostiku a léčbu.
3. Psychoterapeuta – zejména pokud je přítomna deprese či úzkostné problémy.

Otálení často pramení z neznalosti, odkladu „to přejde“ a obav z léčby. Pravda ale je, že čím dříve zahájíte adekvátní léčbu, tím lepší jsou výsledky, a to nejen co se týká spánku, ale i psychického zdraví.

Závěrem

Spánek a deprese spolu úzce souvisejí a jejich vztah je obousměrný. Chronický stres funguje jako přidružený faktor, který může celý proces zhoršit. Důležité je chápat spánek jako aktivní a nezbytný biologický proces, nikoli jako pouhou lenost či „zbytečný luxus“. Efektivní léčba často vyžaduje komplexní přístup, který zahrnuje nejen farmakologii, ale především kognitivně-behaviorální terapii nespavosti. Pokud spíte špatně více než tři týdny a zároveň pociťujete příznaky deprese nebo chronického stresu, neváhejte vyhledat odbornou pomoc. Zdravý spánek je základ, na kterém stojí nejen fyzické, ale i duševní zdraví.