

Když vás v poledne nebo během dne přepadne únava, ale večer naopak nemůžete usnout, není to jen otázka lenosti nebo špatných návyků. Spánek je totiž aktivní biologický proces, řízený složitými mechanismy v našem těle, mezi nimiž dominuje cirkadiánní rytmus. Poruchy spánku nejsou výjimkou a pokud se opakovaně projevují únavou přes den a nespavostí večer, může jít o závažnější problém, který byste neměli podceňovat.

Spánek jako aktivní biologický proces

Spánek není jen pasivní stav, kdy tělo „vypne“ a odpočívá. Je to složitý proces, během kterého probíhají klíčové regenerativní funkce – oprava tkání, posilování imunitního systému, konsolidace paměti a další nezbytné procesy. Náš organismus je řízen vnitřními hodinami, tzv. **cirkadiánním rytmem**, který cyklicky střídá fáze bdění a spánku v přibližně 24hodinovém cyklu. Tento rytmus určuje, kdy se cítíme bdělí a kdy je naopak vhodný čas na spánek.

Pokud je náš cirkadiánní rytmus narušen (například nepravidelným spánkovým režimem, nočním směnami nebo nadměrným vystavením modrému světlu z obrazovek večer), může se objevit problém se spánkem. Můžeme mít pocit, že jsme přes den velmi unavení, ale večer navzdory tomu nespíme, protože tělo nedostalo správný signál, že nastal čas [jak usnout](#) spát.

Dopady chronického nedostatku spánku na zdraví

U některých lidí je únava přes den signálem, že přetrvává chronický nedostatek kvalitního spánku. Ten dlouhodobě ovlivňuje naše zdraví výrazně negativně:

- **Kognitivní funkce:** zpomalení myšlení, horší paměť, snížená schopnost koncentrace
- **Mood a psychika:** větší riziko deprese, úzkostí a podrážděnosti
- **Fyzické zdraví:** vyšší riziko obezity, cukrovky 2. typu, kardiovaskulárních onemocnění
- **Imunitní systém:** oslabuje se, což zvyšuje náchylnost k infekcím
- **Bezpečnost v každodenním životě:** vyšší riziko nehod, zejména při řízení nebo obsluze strojů

Nejde tedy jen o to, že se cítíte přepracovaní nebo „nemůžete myslet“, ale že chronický nedostatek spánku má reálné, měřitelné dopady na celé tělo a kvalitu života.

Typy poruch spánku a rozdíly mezi nimi

Únava během dne a problémy s usínáním večer mohou být příznakem různých poruch spánku. Mezi nejčastější patří:

1. Insomnie (nespavost)

Projevuje se obtížemi s usínáním, častým probouzením nebo brzkým ranním probouzením. Může být krátkodobá (akutní) nebo chronická (trvající déle než 3 týdny). Večer se může zdát, že jste schopní usnout normálně, ale díky úzkosti či stresu ve skutečnosti usnout nemůžete.



2. Poruchy cirkadiánního rytmu

Například u nočních směn nebo u lidí s nerovnoměrným spánkovým režimem může být narušeno nastavení vnitřních hodin. Tělo vám „říká“, že byste měli být vzhůru, zatímco vy cítíte potřebu spánku, a naopak večer, kdy by měl nastat spánek, vám spánek nepřichází.



3. Spánková apnoe

Obstrukční spánková apnoe způsobuje opakované přerušení dýchání během spánku, které brání kvalitnímu odpočinku. I když můžete spát dlouho, únava přes den je intenzivní.

4. Narkolepsie

Jedná se o neurologickou poruchu, která způsobuje nadměrnou spavost přes den a náhlé záchvaty spánku nezávisle na situaci.

Kdy vyhledat lékaře a proč lidé otálí

Pokud máte pocit, že únava přes den a neschopnost usnout večer přetrvávají déle než tři týdny a ovlivňují kvalitu vašeho života, je důležité vyhledat odborníka. Důvody k návštěvě lékaře zahrnují:

- Chronická nespavost, která ovlivňuje výkon v práci nebo vztahy
- Nedostatek energie a únava, které neprocházejí ani přes denním odpočinkem
- Podezření na spánkovou apnoei nebo jiné poruchy dýchání během spánku
- Obavy z deprese nebo úzkosti spojených se spánkem

Proč lidé otálí s vyhledáním pomoci? Často si problém neuvědomí, snaží se ho řešit sami „dostatkem kávy“ nebo „silnější vůlí“. Někdy také vliv mají obavy z diskuse o psychickém stavu nebo nedůvěra v efektivitu léčby. Přitom včasná diagnóza a intervence mohou výrazně zlepšit kvalitu života.

Možnosti léčby: CBT-I a hypnotika

Jedním z nejúčinnějších přístupů k řešení chronické nespavosti je **kognitivně-behaviorální terapie nespavosti (CBT-I)**. Tato terapie neučí jen „jak usnout“, ale vysvětluje, proč spánek nefunguje, a pomáhá změnit myšlenkové vzorce i praktické návyky spojené se spánkem. CBT-I je dlouhodobě efektivní, bez rizika vedlejších účinků a snaží se normalizovat *spánkový režim* a posílit správné fungování *cirkadiánního rytmu*.

V některých případech, kdy je potřeba krátkodobě podpořit usínání nebo překonat akutní období nespavosti, jsou předepsána **hypnotika**. Ta však nejsou doporučena pro dlouhodobé užívání kvůli možnému vzniku závislosti a vedlejším účinkům. Hypnotika by měla být vždy užívána pod dohledem lékaře a v rámci komplexního plánu, který zahrnuje i další přístupy k léčbě.

Co můžete sami udělat pro lepší spánek

Než se obrátíte na odborníky, zkuste si upravit několik základních návyků, které pomohou lépe sladit váš spánkový režim s biologickými hodinami:

- Dodržujte pravidelný čas chození spát a vstávání – i o víkendech
- Vyhněte se modrému světlu z obrazovek minimálně hodinu před spaním
- Omezte kofein a těžká jídla v odpoledních hodinách
- Vytvořte si večerní rituál, který tělo připraví na spánek (například čtení, lehké protažení, teplé mléko)
- Zkuste krátké relaxační techniky pro uklidnění mysli

Závěr

Únava přes den spolu s neschopností usnout večer není něco málo důležitého nebo znamením lenosti. Je to signál, že vaše tělo a mozek bojují s narušeným spánkovým režimem a cirkadiánním rytmem. Spočítejte si, jestli vaše problémy trvají déle než tři týdny, a nebojte se vyhledat odbornou pomoc – například v podobě CBT-I terapie nebo lékařského vyšetření. S tímto přístupem můžete nejen zlepšit kvalitu svého spánku, ale i celý svůj denní výkon a dlouhodobé zdraví.