UNIVERZITA KOMENSKÉHO V BRATISLAVE



KEĎ POČÍTANIE OVEČIEK NEFUNGUJE

Príručka pre študentov a študentky VŠ – Poruchy spánku

Autorský kolektív:
Bc. Simona Kopčová
Bc. Radoslava Hilčíková
Bc. Hana Sklenárová
Mgr. Margaréta Hapčová, PhD.
Mgr. Radoslav Blaho, PhD.

Recenzent:
Mgr. Jakub Rajčáni, PhD.

Grafická úprava:
Mgr. Ema Tamaškovičová

Marec 2025

Materiál vznikol v spolupráci so študentmi a študentkami Katedry psychológie Filozofickej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave a Psychologickou poradňou UK. Finančne bol podporený v rámci projektu BELONG: Better Education through Long-term Investment into Inclusiveness and Student and Staff Wellbeing, ktorý je spolufinancovaný zo zdrojov Európskej únie, číslo projektu 2021-1-SK01-KA220-HED-000023528.

Vedúca projektu:
Mgr. Gabriela Pleschová, MSc., PhD.





ČO JE SPÁNOK?

Spánok je základný funkčný stav organizmu a prirodzená súčasť nášho cirkadiánneho rytmu. Skladá sa z viacerých spánkových štádií (tzv. NREM a REM fázy), ktoré sa v noci striedajú v spánkových cykloch. Dĺžka jedného cyklu je približne 90 minút a počas súvislého spánku by malo prebehnúť približne 4-6 ukončených cyklov. Ich ukončenie je dôležité – to, že bol cyklus narušený, spravidla spoznáme podľa toho, že sa človek zobudí unavený, resp. „neprebratý". Množstvo spánku potrebného pre jednotlivca je veľmi individuálne. Všeobecne sa uvádza, že v dospelom veku potrebujeme priemerne 7 – 9 hodín, iné zdroje spomínajú 6-10 hodín spánku za noc. [1,2,3]

Prečo je spánok dôležitý?

Spánok je nevyhnutnou súčasťou regenerácie organizmu, ktorému prináša mnoho benefitov: [2,3]

- má obrovský význam pre fyzické aj duševné zdravie,
- hrá významnú úlohu v zapamätávaní si nových informácií,
- počas neho prebieha nevyhnutný proces triedenia a ukladania informácií a spomienok, zároveň sa zbavuje tých nadbytočných,
- podporuje kreativitu,
- počas spánku sa uvoľňuje rastový hormón (HGH), stimulujúci regeneráciu svalov, tkanív a kostí,
- podporuje správne fungovanie imunitného systému.



SPÁNOK A VŠ

Na VŠ môžete čeliť počas štúdia viacerým výzvam. Ide napríklad o nové prostredie, akademické požiadavky, skúškové obdobie, snahu o spojenie sociálneho života so školou a brigádou, či praxou. S týmito zmenami môžu byť spojené aj nepravidelné intervaly spánku. Na základe zistení až 60 % univerzitného študentstva trpí zhoršenou kvalitou spánku a až 27% má nejaký druh spánkovej poruchy. [4]

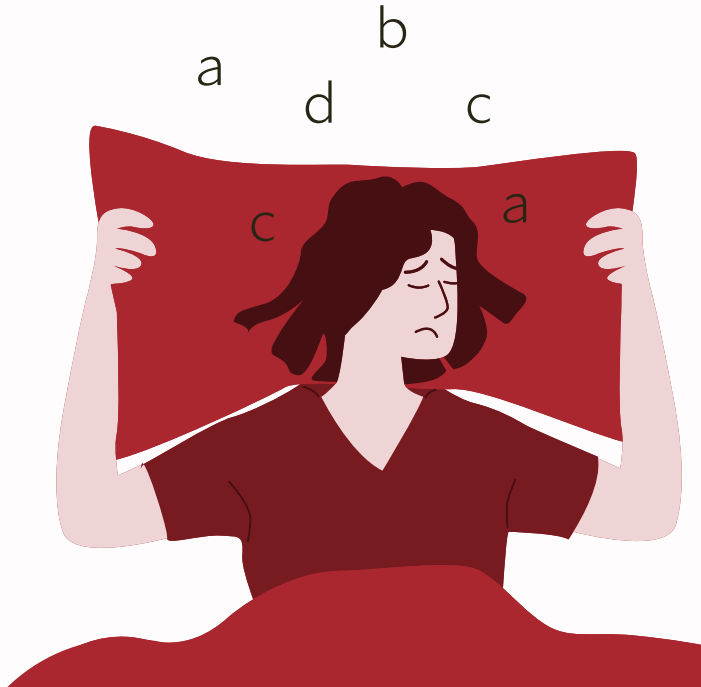
Medzi spánkové problémy radíme napríklad dlhý čas zaspávania, neschopnosť zaspať/zotrvať v spánku, ľahký spánok, budenie a neschopnosť návratu spánku, či neschopnosť sa zobudiť vyspatý/-á. [1,2]

Faktory, ktoré môžu prispievať k problémom so spánkom, môžu byť:

- zdravotné problémy (napr. potreba ísť na toaletu, bolesť, depresia, spánkové apnoe – krátkodobé dočasné zastavenie dýchania),
- stres, úzkosť a obavy,
- narušenie rutiny spánku,
- smútenie spojené so stratou,
- nevhodné prostredie na spanie (napr. zvýšená hlučnosť, svetelnosť, kvalita matraca a pod.)

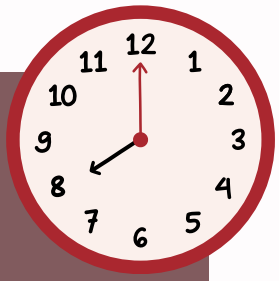
Dôsledky nedostatočného spánku

Pri pretrvávajúcej zníženej kvalite spánku telo nedokáže fungovať optimálne. Nedostatok spánku vedie k prežívaniu psychickej nepohody a distresu, stúpa únava, ospalosť a podráždenosť. Zlý spánok môže viesť k zníženiu pozornosti, zhoršeniu pamäťových schopností, plánovania či predĺžiť dobu učenia. To môže následne vplývať aj na akademický výkon. Nedostatočný spánok môže prispievať aj ku vzniku rôznych civilizačných chorôb (napr. hypertenzia, obezita, srdcová arytmia, diabetes mellitus), [1,3] ako aj k zvýšeniu oxidačného stresu, či výskytu Alzheimerovej choroby. [6]



AKO SI MÔŽETE POMÔCŤ K LEPŠIEMU SPÁNKU?

Súčasťou starostlivosti o vlastný spánok a jeho kvalitu je tzv. spánková hygiena, ktorá predstavuje súbor návykov a úprav prostredia, podporujúcich dostatočný a kvalitný odpočinok. Možno sem zaradiť: [5,7,8]



PRAVIDELNÝ ČAS ZASPÁVANIA A BUDENIA

Pravidelnosť podporuje cirkadiánny rytmus – telo dostane informáciu, kedy sa pripraviť na spánok a kedy na prebudenie.



SPÁNKOVÁ RUTINA

Telo je potrebné pripraviť na spánok – napríklad čítaním knihy, počúvaním relaxačnej hudby, meditáciou, či dychovým cvičením, teplou sprchou či kúpeľom. Rituály spojené so spánkom ako prezlečenie do pyžama, či večerná hygiena, taktiež podporujú spánok.



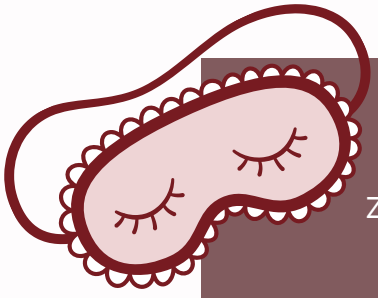
ADEKVÁTNE SPÁNKOVÉ PROSTREDIE

Zabezpečí ho tmavá miestnosť bez rušivých vplyvov a obrazoviek, teplota v miestnosti 18-22 stupňov Celzia, čerstvý vzduch, kvalitný matrac a pod. Pomôcť môže maska na oči, zatemňovacie závesy, či štuple do uší. Naopak, väčšinou nepomôžu tikajúce hodiny.



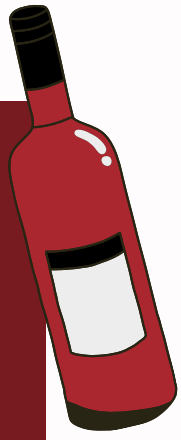
PRAVIDELNÉ CVIČENIE A RELAXÁCIA

Pravidelná fyzická aktivita zvyšuje produkciu hormónu melatonínu, ktorý podporuje skrátený čas na zaspanie, znižuje stres a reguluje telesnú teplotu. Cvičenie by sa však nemalo vykonávať hodinu a menej pred plánovaným zaspávaním.



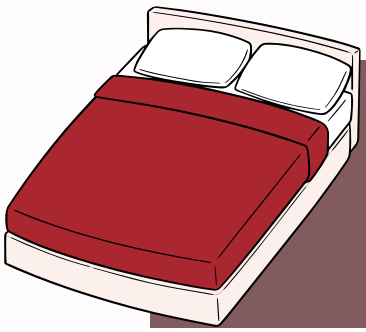
ZDRIEMNUTIE

Zdriemnutie by malo trvať približne 20 minút, dlhší čas totiž môže spôsobiť prechod do hlbšej fázy spánkového cyklu, ktorý bude náhle prerušený a človek sa zobudí ešte viac unavený. Taktiež by nemalo prebiehať po 15. hodine popoludní, pretože môže oddialiť nočný spánok.



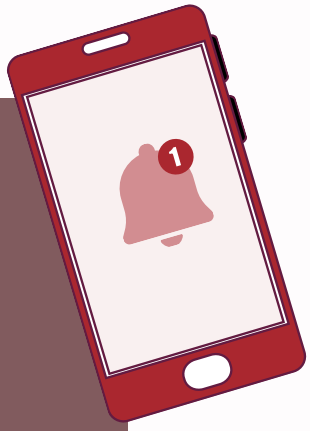
VYNECHANIE JEDLA A STIMULANTOV

Minimálne dve hodiny pred spánkom sa treba vyhnúť konzumácií nutrične bohatých (ťažkých) jedál a potravinám obsahujúcim kofeín (vrátane čokolády), alkoholu, či cigaretám. Pre ľudí s diabetom 2. typu je však dôležité ľahké jedlo pred spaním z dôvodu stabilizácie hladiny cukru v krvi. Aj výrazný pocit hladu môže oddialiť proces zaspávania.



POSTEĽ LEN NA ODDYCH A UVOĽNENIE

Žiadne štúdium, či konzumácia jedál v nej. Posteľ má slúžiť výlučne na oddych, spánok a sexuálne aktivity.



OBMEDZENIE ELEKTRONIKY PRED SPANÍM A OFF-LINE REŽIM

Obrazovky produkujú modré svetlo a jeho nadmerné vystavenie ovplyvňuje adekvátne vylučovanie melatonínu, čo predlžuje proces zaspávania a má nepriaznivý vplyv na kvalitu spánku. Vynechajte „skrolovanie" telefónu pred spaním a namiesto toho si radšej prečítajte kapitolu ľahkej beletrie.



AKTIVITA NAMIESTO PREVAĽOVANIA

Pokiaľ neviete zaspať dlhšie ako 20 minút, radšej vstaňte z postele a prečítajte si časť knihy, vypočujte relaxačnú hudbu, či doprajte krátku prechádzku – pozeranie TV či do obrazovky a monitorov sa rozhodne neodporúča. Výčitky voči sebe spojené s nemožnosťou zaspať taktiež nepomôžu – spánok totiž väčšinou prichádza vtedy, keď naň nemyslíme.



VÝŽIVOVÉ DOPLNKY

Hormón melatonín podporuje rýchlejšie zaspanie, taktiež je nápomocný pri časových posunoch (jet lags). Metaanalýza štúdií zistila, že užívanie melatonínu môže významne zvýšiť kvalitu spánku.[9] Zlepšiť celkovú kvalitu spánku a odpočinku môžu aj doplnky výživy s valeriánou lekárskou, mučenky, či L-theanínu,[10,11] ich užívanie je však vhodné konzultovať s výživovým poradcom/kyňou, či iným odborníkom/-čkou.

KEDY A KDE JE VHODNÉ VYHĽADAŤ ODBORNÚ POMOC?

Ak máte pretrvávajúce problémy so zaspávaním, udržiavaním spánku a/alebo so skorým ranným budením a neschopnosťou opäť zaspať aspoň tri noci v týždni počas troch mesiacov, je vhodné zvážiť odbornú pomoc. Obzvlášť, ak sa vyššie uvedené zásady a návyky spánkovej hygieny javia ako neúčinné.

možnosti odbornej pomoci

PSYCHOLOGICKÁ PORADŇA UK

a ďalšie podporné platformy (uvedené nižšie)

VŠEOBECNÝ LEKÁR

v rámci ďalšieho odporúčania a nasmerovania, ako aj vylúčenia iných zdravotných dôvodov

SPÁNKOVÉ LABORATÓRIUM

v rámci SR je dostupných niekoľko certifikovaných spánkových laboratórií, združených v rámci Slovenskej spoločnosti spánkovej medicíny, v ktorých realizujú komplexnú diagnostiku a liečbu porúch spánku: zoznam spánkových laboratórií

PSYCHOLÓG ALEBO PSYCHIATER

keďže nekvalitný spánok často súvisí s emočným rozpoložením, či témami duševného zdravia, ktoré je potrebné riešiť

Pri posúdení vlastnej kvality spánku môže pomôcť aj krátka sebaposudzovacia škála, tzv. SATED dotazník.[12] Súčet získaných hodnôt uvedených pri každej z možností subjektívneho posúdenia predstavuje na škále: 0 – nízku kvalitu spánku až 10 – vysokú kvalitu spánku.

	Zriedka/ Nikdy (0)	Niekedy (1)	Zvyčajne/ Vždy (2)
1. Ste spokojný/-á so svojím spánkom?			
2. Ste počas celého dňa bdelý/-á bez toho, aby ste si zdriemli?			
3. Spíte (alebo sa snažíte spať) medzi 2. – 4. hodinou ráno?			
4. Strávite v bdelom stave menej ako 30 minút v noci? (To zahŕňa čas potrebný na zaspanie a prebudenie zo spánku.)			
5. Spíte 6 až 8 hodín denne?			

Pokiaľ vás zaujíma téma spánku, podnetné informácie nájdete v citovaných štúdiách a na webových stránkach, alebo aj v týchto publikáciách:

- Matthew Walker: Prečo spíme?,
- Chris Idzikowski: Zdravý spánok - Ako na to,
- Jason Ellis: Zbavte se nespavosti.

PRAJEME DOBRÚ A POKOJNÚ NOC!

PODPORNÉ LINKY

Kde môžete vyhľadať odbornú pomoc?

Psychologická poradňa UK – bezplatná pre študentstvo Univerzity Komenského	https://uniba.sk/sluzby/psychologicka-poradna/
Užitočné informácie k **vyhľadávaniu odbornej psychologickej a psychiatrickej pomoci**	www.psychiatrianiejenahlavu.sk/ako-vyhladat-pomoc/
Komora psychológov – orientácia, ktorý odborník mi pomôže	www.komorapsychologov.sk/pomoc-existuje/
Vyhľadávanie **certifikovaných psychoterapeutov**	https://psychoterapeuti.org/sps/stranka/psychoterapeuti

Kontakty pre prípad akútnej pomoci

IPČKO – chatová a mailová poradňa	https://ipcko.sk/
Káčko – krízová intervencia	https://ipcko.sk/kacko/
Krízová linka pomoci	www.krizovalinkapomoci.sk/ Tel. 0800 500 333 (nonstop)
Chcemsazabit.sk – pomoc pri myšlienkach na samovraždu	https://chcemsazabit.sk/
Linka dôvery Nezábudka	https://linkanezabudka.sk/ Tel. 0800 800 566 (nonstop) 0800 222 450 v ukrajinskom jazyku
Linka nádeje	Tel. 055/ 644 1155, 055/ 622 2323
Centrum poradensko-intervenčných služieb Budúcnosť – krízová linka	https://buducnost.eu/kontakt/ Tel. 0908 929 103
Národná linka na podporu duševného zdravia	www.health.gov.sk/?Linka-PDZ Tel. 0800 193 193

Ďalšie špecializované odborné kontakty

Chuť žiť – pomoc pri poruchách príjmu potravy	https://chutzit.sk/
Krízová linka pri závislostiach	Tel. 0908 929 103
Hraj s rozumom – problémy s hraním	https://hrajsrozumom.sk/kontakty/ Tel. 0800 800 900
InPoradňa (LGBTI+)	https://inporadna.sk/
Pomoc obetiam násilia	Tel. 0800 111 321, 0944 254 405
Národná linka pre ženy zažívajúce násilie	Tel. 0800 212 212
Aliancia žien Slovenska – Krízová linka non-stop SOS linka	https://alianciazien.wordpress.com/sme-na-vasej-strane/ Tel. 0903 519 550

ZDROJE

1. Klobučníková, K. (2021). Základy fyziológie a porúch spánku. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave.
2. Buysse, D.J. (2014). Sleep health: Can we define it? Does it matter?, Sleep, 37(1), 9–17. https://doi.org/10.5665/sleep.3298
3. Foster, R. (2013), Sleep and Circadian Neuroscience Institute, University of Oxford. www.ndcn.ox.ac.uk/research/sleep-circadian-neuroscience-institute
4. Schlarb, A. A., Friedrich, A., & Claßen, M. (2017). Sleep problems in university students - an intervention. Neuropsychiatric disease and treatment, 13, 1989–2001. https://doi.org/10.2147/NDT.S142067
5. Friedrich, A., & Schlarb, A. A. (2018). Let's talk about sleep: a systematic review of psychological interventions to improve sleep in college students. Journal of Sleep Research, 27(1), 4–22. https://doi.org/10.1111/jsr.12568
6. Lv, Y-N, Cui Y, Zhang B & Huang S-M. (2022). Sleep deficiency promotes Alzheimer's disease development and progression. Frontiers in Neurology. 13:1053942. https://doi.org/10.3389/fneur.2022.1053942
7. Sleep Hygiene: 7 Tips for a better bedtime routine. https://health.clevelandclinic.org/sleep-hygiene
8. Sleep Foundation: www.sleepfoundation.org
9. Fatemeh, G., Sajjad, M., Niloufar, R. et al. (2022). Effect of melatonin supplementation on sleep quality: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Journal of Neurology, 269, 205–216. https://doi.org/10.1007/s00415-020-10381-w
10. Chandra, S., H., Joshua, L. & Thomas, J.V. (2024). Standardized extract of valeriana officinalis improves overall sleep quality in human subjects with sleep complaints: A randomized, double-blind, placebo-controlled, clinical study. Advances in Therapy. 41, 246–261. https://doi.org/10.1007/s12325-023-02708-6
11. Bulman, A., D'Cunha, N., Marx, W., Turner, M., McKune, A., & Naumovski, N. (2023). The effects of L-Theanine supplementation on quality of sleep: A systematic review. Proceedings, 91(1), 32. https://doi.org/10.3390/proceedings2023091032
12. Mastin, D. F., Bryson, J., & Corwyn, R. (2006). Assessment of sleep hygiene using the Sleep Hygiene Index. Journal of behavioral medicine, 29(3), 223–227. https://doi.org/10.1007/s10865-006-9047-6