

„Nastavte si teplotu ložnice na 18 stupňů a budete spát jako dudek.“ Tahle rada se často opakuje, ale stojí za ní reálná věda, nebo je to jen další spánkový mýtus? Spánek není lenost, ale aktivní biologický proces, který ovlivňuje nejen naši energii na další den, ale i dlouhodobé zdraví. V tomto článku se podíváme, jakou roli hraje teplota v místnosti, jak ozkoušenými nástroji jako je **CBT-I** (kognitivně-behaviorální terapie nespavosti) můžeme zlepšit kvalitu spánku, a kdy je na místě vážně zamyslet se nad lékařskou pomocí.



Spánek jako aktivní biologický proces

Spánek není prostá pasivita nebo „vypnutí mozku“. Je to komplexní a dynamický stav, kdy mozek aktivně zpracovává informace, „uklízí se“ nepotřebné vzpomínky, posiluje se imunitní systém a obnovují [Releaf cena a dostupnost](#) se tělesné funkce. Zdravý spánek trvá obvykle 7 až 9 hodin a rozděluje se na několik fází: lehký spánek, hluboký spánek a REM fázi, kdy se nám zdají sny. Každá z těchto fází má svou roli a především hluboký spánek je kritický pro fyzickou regeneraci a hormonální rovnováhu.

Dopad chronického nedostatku spánku na zdraví

- **Oslabení imunitního systému:** Menší odolnost vůči infekcím.
- **Psychické potíže:** Zvýšené riziko deprese, úzkosti a apatie.
- **Metabolické poruchy:** Vyšší pravděpodobnost obezity, cukrovky 2. typu a vysokého krevního tlaku.
- **Kognitivní problémy:** Horší paměť, soustředění a reakční doba.

Proto není spánek něco, co můžeme dlouhodobě obětovat jen proto, že máme doma děti, práci nebo telefon v posteli, který nám neustále „bleskne“ nějakou novinkou.

Teplota ložnice 18 stupňů – fakt ideál nebo zažitý mýtus?

Říká se, že ideální teplota pro spánek je kolem **18 stupňů Celsia**. Proč zrovna toto číslo? Naše tělo totiž během spánku přirozeně snižuje svou vnitřní teplotu, což pomáhá usnout a zůstat ve spánku hlubokém. Příliš vysoká teplota v místnosti může tento proces narušit a způsobit nejen časté probouzení, ale i pocit neklidu.

Nicméně, optimální teplota není univerzální. Rozdíly jsou zejména v:

- **Individuální vnímavosti:** Některým lidem je při 18 stupních moc chladno, jiní potřebují chladnější nebo spíše mírně teplejší prostředí.
- **Ročním obdobím:** V zimě může být 18 stupňů ideální, v létě je důležitá dobrá ventilace a možnost regulovat teplotu podle potřeby.
- **Oblečení a ložním prádlo:** Tloušťka přikrývky a materiály ovlivní, jak tělo teplotní výkyvy v místnosti vnímá.

Teplota ložnice (°C) Typická reakce na spánek 15 a méně Příliš chladno, riziko probouzení, zimnice 16 – 19 Optimální rozmezí, pomáhá k hlubokému spánku 20 – 22 O něco tepleji, může zhoršovat kvalitu spánku nad 23 Příliš teplo, časté probouzení a pocení

Teplota tedy není jediným faktorem spánkové hygieny, ale patří mezi důležité pilíře. V kombinaci s pravidelnou rutinou, tichým prostředím a správným osvětlením utváří ideální podmínky pro kvalitní spánek.

Typy poruch spánku a rozdíly mezi nimi

Ne každý problém se spánkem je stejný. Nejčastější poruchy jsou:



1. **Insomnie (nespavost):** Problémy s usínáním, časté probouzení, nespokojenost s kvalitou spánku.
2. **Spánková apnoe:** Opakované zástavy dechu během spánku, často doprovázené chrápáním, které výrazně snižují kvalitu spánku a vedou k denní únavě.
3. **Restless legs syndrom (syndrom neklidných nohou):** Nutková potřeba hýbat nohama, zvláště při ulehnutí.
4. **Narkolepsie:** Náhlé nástupy spánku během dne, poruchy spánkového cyklu.

Rozpoznat rozdíly není vždy jednoduché a lidé často problém dlouho „přehlíží“ či se stydí vyhledat lékaře. Mezi nejčastější důvody odkladu patří:

- Nedostatek času nebo priorit – „O spánek se přece můžu postarat později.“
- Mýty o tom, že problémy se spánkem jsou normální nebo jen „v hlavě“.
- Obavy z užívání léků, hlavně hypnotik, i když moderní léčba spánkových poruch často začíná právě terapiemi bez medikace.

Kdy vyhledat lékaře a jaké jsou možnosti léčby?

Pokud máte pocit, že spíte dostatečně dlouho (7 až 9 hodin), ale přesto se cítíte unavení, nebo zaznamenáváte pravidelná přerušení spánku, je čas obrátit se na odborníka. Mezi důvody k návštěvě spánkové laboratoře či specialisty patří:

- Chronické problémy s usínáním a udržením spánku déle než tři týdny.
- Chrápání spojené s vynecháváním dechu (podezření na apnoe).
- Nadměrná denní spavost, která ovlivňuje funkčnost.

CBT-I (kognitivně-behaviorální terapie nespavosti) patří mezi nejefektivnější a nejbezpečnější přístupy léčby insomnie. Nejde jen o jednoduché rady typu „utírej telefon před spaním“ – jde o systematickou práci s myšlenkami, chováním a návyky, které spánku škodí.

Hypnotika jsou léky na spaní, které mohou pomoci při akutních potížích, ale neměla by být první ani jediná volba kvůli riziku závislosti a útlumu přirozených mechanismů spánku. Právě proto je důležité léčbu konzultovat s lékařem zkušeným v oblasti spánku.

Závěr: Spánek není lenost, a 18 stupňů je spíš doporučení než dogma

Teplota ložnice na 18 stupních Celsia představuje rozumný střed, který odpovídá potřebám těla při usínání a udržování hlubokého spánku. Ale není to univerzální přikázání, které musí platit bez výjimky. Důležité je poslouchat své tělo a vytvořit si vlastní spánkovou hygienu, která zahrnuje pravidelný režim, tichou a tmavou místnost a omezení rušivých elementů, jako je telefon nebo neustálý hluk.

Pokud přesto spánek nefunguje tak, jak má, nebo cítíte, že vám odpočinek nestačí, ani když dodržujete všechny základní zásady, neváhejte vyhledat odborníka. Moderní přístupy jako **CBT-I** vás naučí dívat se na spánek komplexně a řešit problémy efektivně a bez zbytečných chemických zásahů.

Spánek je aktivní proces, na kterém záleží zdraví i kvalita života – a ne jen otázka nastavení termostatu.