

# Nevyspalý člověk je nebezpečný sobě i svému okolí. Nevěříte?

Dostatek kvalitního spánku je zásadní pro naše fungování. Bez něj jsme unavení, podráždění, nesoustředění, méně odolní apod. Přesto mnoho lidí považuje spánek za zbytečný luxus, který je zdržuje od života, a nevyspání nevnímá jako indispozici v pracovním i osobním životě. Koledují si přitom tak o krátkodobé i dlouhodobé nepříjemnosti, včetně těch zdravotních.

 **ZAJÍMAVOST:** Uvádí se, že spánek kratší než 5 hodin zvyšuje riziko předčasného úmrtí o 15 %.

## Množství a kvalita spánku u každého totiž ovlivňuje

- Jasně myšlení a rychlé reakce
- Schopnost plnit náročnější úkoly
- Soustředění a reaktivní reakce
- Náladu a chování
- Celkové psychické rozpoložení
- Zásobu energie v těle
- Obranyschopnost organismu



### PTEJTE SE: Spím dost?

Jako vhodné vodítko poslouží únava během dne. Pokud se vám klíží oči a jen stěží se bráníte spánku, zřejmě jste nespali dost.

Po dobrém spánku byste se ráno měli cítit odpočatí a svěží.

## Nedostatek spánku znamená z dlouhodobého hlediska

- Riziko vzniku vysokého krevního tlaku, srdečně-cévních poruch a mrtvice
- Zvýšené riziko rozvoje cukrovky
- Sníženou imunitu, tím pádem vyšší náchylnost k infekčním onemocněním
- Sklony k nadváze a konzumaci potravin s vyšším energetickým obsahem
- Častější bolesti hlavy
- Větší dispozice k rozvoji úzkostných stavů a deprese
- Sníženou odolnost vůči stresu