

# OBSAH

---

<b>ÚVOD</b>	9
Komu je kniha určena	13
Jak s knihou pracovat	14
Začněte hned: jak závažné jsou vaše obtíže?	15
Jak dát spánku novou šanci	17

## **I. ČÁST: POROZUMĚNÍ SPÁNKU A NESPAVOSTI**

---

<b>1. SPÁNEK – PROČ JE NEZBYTNÝ</b>	21
Proč vlastně spíme?	25
Proč je spánek nenahraditelný	26
Co se děje během noci?	30
Fáze spánku a jejich význam	32
Důsledky kvalitního a nekvalitního spánku	35
Co se stane, když nespíme?	38
<b>2. KDYŽ SPÁNEK NEFUNGUJE – TYPY A PŘÍČINY NESPAVOSTI</b>	41
Časté poruchy spánku	42
Psychofyzilogická insomnie	48
Paradoxní insomnie	50
Primární a sekundární nespavost	51
Akutní versus chronická nespavost	53
Další poruchy a zdravotní potíže související s nespavostí	62
Příčiny nespavosti: mozaika vzájemně propojených vlivů	74
Jak porozumět své nespavosti: vytvořte si vlastní mapu	81

<b>3. CIRKADIÁNNÍ RYTMY A SPÁNEK</b>	91
Vnitřní cirkadiánní hodiny a jejich vliv	91
Homeostatický tlak spánku a jeho souhra s rytmem	93
Jak moderní život rozladuje biologické hodiny	93
Jak se dá rytmus znovu sladit	95
<b>4. CO VŠECHNO MŮŽE SPÁNEK NARUŠOVAT</b>	99
Automatické myšlenky a vnitřní tlak na spánek	99
Mýty o spánku: když nám neprospívá, čemu věříme	101
Kofein a další povzbuzující látky: když tělo touží zpomalit, ale mozek jede dál	105
Nepřavidelný režim a víkendové dospívání: tichý rozvraceč vnitřních hodin	106
Modré světlo z obrazovek: když mozek nepozná, že je noc	107
Stres a vnitřní neklid: když je tělo vyčerpané, ale mysl odmítá zpomalit	108
Alkohol jako falešný pomocník: rychlý start, rozbitá noc	109
Shrnutí: co všechno může spánek narušovat	110
Cvičení: jaké vlivy narušují právě můj spánek?	110
<b>5. KDY UŽ JE ČAS VYHLEDAT ODBORNÍKA</b>	113
Kdy je na místě svépomoc?	113
Ale někdy nestačí chtít. Kdy je vhodné obrátit se na odborníka?	114
Když se nespavost začne promítat do bezpečí a denního fungování	114
Když nespavost není jen „záležitostí hlavy“, ale příznakem tělesné poruchy	115
Když se nespavost propojuje s úzkostmi nebo panikou	116
Když tělo vysílá nejasné signály, které člověk nedokáže ovlivnit	117
Když se spánek rozbíhá ve špatnou část dne	117
Jak tedy poznat, že je čas na odborníka	118

## II. ČÁST: PROGRAM ZDRAVÉHO SPÁNKU – KROK ZA KROKEM

<b>6. ZÁZNAM SPÁNKU – PRVNÍ KROK KE ZMĚNĚ</b>	123
Proč spánkový deník pomáhá	125
Jak deník vést, aby pomáhal	125
Vzorový spánkový deník – prázdný formulář	126
Jak s deníkem pracovat v praxi	131
7denní výzva	132
<b>7. ZMĚNA REŽIMU A SPÁNKOVÁ HYGIENA</b>	133
Proč režim tolik pomáhá	135
Jak poznat, které návyky vám škodí	136
Prostředí, které podporuje usnutí	138
Jak si krok za krokem nastavit nový režim	139
Jak začít: jeden týden malých změn	140
Shrnutí: co podporuje zdravější spánek v oblasti režimu	140
<b>8. KONTROLA PODNĚTŮ A ŘÍZENÉ ZKRÁCENÍ ČASU V POSTELI</b>	143
Proč se z postele stává bojiště	143
Kontrola podnětů: znovu naučit mozek, že postel = spánek	144
Cvičení: týden s kontrolou podnětů	147
Spánková restrikce: méně času v posteli = kvalitnější spánek	149
Cvičení: plán spánkové restrikce	153
Úkol na 7–14 dní	156
Shrnutí	156
<b>9. UKLIDNĚNÍ TĚLA I MYSLI: RELAXACE A PRÁCE SE STAROSTMI</b>	157
Když je tělo „v pozoru“: napětí a spánek	157
Jak se učit relaxovat: dovednost, ne talent	158
Uvolňující dýchání: kotva v těžkých chvílích	159

Progresivní svalová relaxace: naučte se poznat napětí	161
Imaginace a všímavost: uklidnění mysli	168
Pozitivní imaginace	168
Starosti: kdy pomáhají a kdy jen ubližují	172
Praktické cvičení na 7–14 dní	178
<b>10. MYŠLENKY, KTERÉ NÁM BEROU SPÁNEK</b>	181
Záznam automatických myšlenek	183
Praktické cvičení: kognitivní restrukturalizace krok za krokem	185
Praktické cvičení na 7–14 dní	193
<b>11. POSÍLENÍ ZDRAVÝCH NÁVYKŮ A PREVENCE RELAPSU</b>	195
Sebehodnocení: co mi skutečně pomohlo	195
Vytvoření vlastního dlouhodobého spánkového plánu	197
Varovné signály: jak poznat, že se spánek začíná zhoršovat	198
Cvičení: moje varovné signály	199
Krátkodobé zhoršení: jak se vrátit do rytmu	200
Praktické cvičení na další dva týdny	201
<b>12. SLOVO NA ZÁVĚR</b>	203
Závěrečné shrnutí	204
Přání na závěr	204

### **III. ČÁST: PŘÍLOHY**

---

Spánkový deník	206
Kontrola podnětů	208
Relaxační cvičení	210
Záznam spánku během spánkové restrikce	212
Poznámky	214