Cirkadiánní kód
Dotazníky

OTESTUJTE SI SVŮJ CIRKADIÁNNÍ KÓD

Trpíte-li určitým onemocněním, měli byste vědět, jestli vám nenarušuje denní rytmy. Vytvořil jsem dva dotazníky, které si můžete vyplnit v soukromí svého domova a které vám pomohou určit, zda kvalita cirkadiánního kódu ovlivňuje vaše zdraví. První dotazník se zaměřuje na to, jak uvažujete a jak se cítíte právě teď. Ten druhý vám nabízí možnost zjistit, jak daleko od optimálního rytmu se nacházíte.

Zdravotní posudek cirkadiánního kódu

První dotazník uvádí různé symptomy a potíže, jimiž můžete trpět. Mohou ovlivňovat váš cyklus spánku či příjmu potravy. Zároveň mohou být i odpovědí na špatně fungující cirkadiánní kód. Uvědomit si tyto problémy a to, že vás mohou ovlivňovat víc, než si myslíte, je prvním krokem k jejich řešení.

Vyžaduje-li vaše práce, abyste byli mezi desátou hodinou večerní a pátou hodinou ranní nejméně tři hodiny vzhůru více než padesátkrát do roka (tedy jednou týdně), pracujete na směny a čelíte riziku onemocnění chorobou spojenou se směnným provozem. Řada z nás dostatečně nespí, jí nárazově, neprovozuje žádnou fyzickou činnost, která by stála za řeč, nebo naopak vykonává fyzicky náročnou činnost ve špatnou dobu. Pochopit faktory ovlivňující vaše vnitřní hodiny vám pomůže provést malé změny, které vám přidají roky zdravého života.

Pravdivě zodpovězte následující otázky a odpověď zakroužkujte. Výsledky budou stejně jedinečné jako vy sami; neexistují

správné ani špatné odpovědi. Odpovíte-li však na některou z následujících otázek „ano“, je pravděpodobné, že vám optimalizace cirkadiánního systému prospěje. Netrapte se tím, že nejste dokonalí – téměř každý se může zlepšit.

FYZICKÉ ZDRAVÍ

Sdělil vám váš lékař, že máte nadváhu?	A/N
Byl vám diagnostikován prediabetes či diabetes?	A/N
Užíváte lék *na předpis* na nějaké chronické onemocnění, například onemocnění srdce, krevní tlak, cholesterol, astma, pálení žáhy, bolest kloubů či nespavost?	A/N
Užíváte nějaké volně dostupné léky na pálení žáhy, bolesti, alergie či nespavost?	A/N
Máte nepravidelný menstruační cyklus?	A/N
Trpíte návaly horka nebo narušením spánku v důsledku menopauzy?	A/N
Máte snížené libido?	A/N
Byla vám diagnostikována nemoc spojená s chronickým zánětem, například roztroušená skleróza či chronické střevní záněty?	A/N
Trpíte častými bolestmi bederní páteře?	A/N
Máte diagnostikovanou spánkovou apnoe?	A/N
Chrápete?	A/N
Budíte se s pocitem zahlenění nebo ucpaného nosu?	A/N
Trpíte častými bolestmi břicha, pálením žáhy nebo poruchami trávení?	A/N
Trápí vás časté bolesti hlavy nebo migrény?	A/N
Máte večer pocit unavených očí?	A/N

DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

Trpíte pocity úzkosti?	A/N
Cítíte se sklesle nebo jste často smutní?	A/N
Máte problém se soustředěním?	A/N
Ztrácíte často předměty jako brýle, nabíječku či klíče?	A/N
Zapomínáte jména a obličeje?	A/N
Spoléháte se na diář a seznamy úkolů?	A/N
Míváte odpoledne pocit únavy?	A/N
Budíte se s pocitem únavy?	A/N
Byla vám diagnostikována posttraumatická stresová porucha (PTSD)?	A/N
Byla vám diagnostikována porucha pozornosti s hyperaktivitou (ADHD) a poruchy autistického spektra (PAS) či bipolární porucha?	A/N
Bažíte po jídle?	A/N
Chybí vám vůle ovládat se v jídle?	A/N
Řekl vám někdo, že se chováte podrážděně?	A/N
Máte problém činit rozhodnutí?	A/N

BEHAVIORÁLNÍ NÁVYKY

Uděláte za den méně než pět tisíc kroků?	A/N
Trávíte venku na denním světle méně než hodinu denně?	A/N
Cvičíte po deváté hodině večerní?	A/N
Trávíte na počítači, mobilním telefonu či sledováním televize před spaním více než hodinu?	A/N

Pijete po večeři jeden či více alkoholických nápojů (koktejly, víno či pivo)?	A/N
Zapomínáte přes den pít vodu?	A/N
Pijete odpoledne či večer kávu, čaj či kofeinové nápoje?	A/N
Konzumujete čokoládu, potraviny bohaté na sacharidy (koblihy, pizzu) nebo energetické nápoje, abyste si dobili energii?	A/N
Cpete se pozdě večer bez ohledu na hlad?	A/N
Jíte nebo pijete cokoliv kromě vody po sedmé hodině večerní?	A/N
Spíte při rozsvíceném světle?	A/N
Vyhrazujete si každý den na spánek a odpočinek méně než sedm hodin?	A/N
Potřebujete ráno budík, abyste se vzbudili?	A/N
Doháníte zameškaný spánek o víkendu?	A/N
Jíte, kdykoliv vám někdo nabídne jídlo, bez ohledu na to, zda máte hlad?	A/N

VYHODNOCENÍ ODPOVĚDÍ

Většina z nás odpoví na některé z výše uvedených otázek „ano“. Je to běžné (ne však normální), protože všichni žijeme na směny a dopouštíme se v životě cirkadiánních prohřešků. V oddílu fyzického a duševního zdraví zřejmě řada z nás odpověděla na jednu či dvě otázky „ano“. Odpovíte-li „ano“ v každém oddíle třikrát či vícekrát, váš cirkadiánní rytmus pravděpodobně není optimální. Možná vám připadá, že některé ze symptomů jsou neškodné a zanedbatelné, protože jimi trpí mnoho vašich vrstevníků či kolegů. To, že je něco běžné, ale ještě neznamená, že je to normální.

Každá odpověď „ano“ v oddíle behaviorálních návyků je potenciálním prohřeškem proti vašim cirkadiánním hodinám.

Řada lidí běžně odpovídá „ano“ na pět či více otázek, což znamená, že mají mnoho možností, jak optimalizovat svůj rytmus a být zdraví.

IDENFITIKUJTE SVÉ CIRKADIÁNNÍ HODNOTY

Druhá část testu není ani tak dotazník, jako spíš cvičení k pozorování. Po dobu sedmi dnů vyplňujte následující tabulku podle níže uvedeného popisu. Získáte tak slušnou představu o svém denním rytmu. Pravděpodobně zjistíte, že vaše odpovědi budou záviset na mnoha faktorech: zda jste v práci, jestli je všední den či víkend, nebo jestli je váš životní styl příliš nepředvídatelný. V naší laboratoři jsme sledovali tisíce lidí z celého světa a převládající trend je stejný napříč národy – rytmus většiny lidí se ve všední den a o víkendu liší. Víme ale, že to tak není vždy: když jsme zkoumali údaje od domorodců, například argentinských Tobů či tanzanských Hadzů, zjistili jsme, že jejich vzorce spánku a fyzické aktivity jsou mimořádně předvídatelné a jejich každodenní rytmus konzistentní.

Nedokážu vám říct, jaký je váš ideální cirkadiánní kód; je ale pravděpodobné, že ho sami znáte. Pravděpodobně se projeví během vaší týdenní dovolené. Pokud na dovolené příliš neholdujete alkoholu a pokračujete v běžném fyzickém cvičení, zřejmě se vrátíte k rytmu, který vaše tělo samo upřednostňuje. Pravděpodobně budete chodit dřív spát, budete během dne aktivnější a pozdě večer už vás nebude honit mlsná.

Jakmile se vrátíte domů, realita všedního dne vám neumožní udržovat optimální cirkadiánní kód. Zřejmě nebude možné do běžného života okamžitě zapracovat každý aspekt vašeho ideálního rytmu, ale už to, že budete svým přirozeným rytmům věnovat pozornost, vám umožní pochopit, co děláte špatně, a napomůže v identifikaci míst, kde malé úpravy přinesou velké zisky. Možná si také uvědomíte, že jste pány svého života. Budete-li znát svůj cirkadiánní kód, máte na výběr, zda se držet svého stávajícího životního stylu, o kterém si *sami myslíte*, že je

kvůli práci či rodině nevyhnutelný, i když vás může pomalu a nenápadně přivést i k řadě chronických nemocí. Anebo dojdete k závěru, že je pro vás a vaši rodinu důležitější zdraví, a podniknete určitá opatření, která vám umožní být v práci i doma produktivní ještě po mnoho dalších let.

V následujících kapitolách se budeme věnovat cílům, k nimž se lze dopracovat. Zatím se ale v krátkosti podívejme, jak důležitá je každá z následujících otázek.