PŘELOŽENO DO VÍCE NEŽ 30 JAZYKŮ

Matthew Walker

Proč spíme

ODHALTE SÍLU SPÁNKU A SNĚNÍ

Jan Melvil publishing

Volně šiřitelná ukázka z knihy Proč spíme: Odhalte sílu spánku a snění

Proč spíme

EDICE
POD
POVRCHEM

Volně šiřitelná ukázka z knihy Proč spíme: Odhalte sílu spánku a snění

Volně šiřitelná ukázka z knihy Proč spíme: Odhalte sílu spánku a snění

Matthew Walker

Proč spíme

ODHALTE SÍLU SPÁNKU A SNĚNÍ

Jan Melvil publishing

Volně šiřitelná ukázka z knihy Proč spíme: Odhalte sílu spánku a snění

Matthew Walker
PROČ SPÍME
Odhalte sílu spánku a snění

Copyright © 2017, 2020 by Matthew Walker. All rights reserved.

Podle anglického originálu Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams vydalo v edici Pod povrchem nakladatelství Jan Melvil Publishing v Brně roku 2021. Žádná část této knihy nesmí být nijak použita či reprodukována bez písemného svolení, s výjimkou případů krátkých citací jako součásti kritických článků a recenzí.

Překlad Filip Drlík
Odpovědná redaktorka Vladimíra Škorpíková
Šéfredaktor Marek Vlha
Redakční spolupráce Tomáš Baránek
Odborná spolupráce Ondřej Volný
Grafická úprava David Dvořák
Sazba Stará škola (staraskola.net)
Obálka Jaya Miceli, David Dvořák
Fotografie na obálce Charles Morgan Smith/Photonica/Getty Images
Fotografie autora Frederick M. Brown/Getty Images
Jazyková korektura Vilém Kmuníček
Tisk a vazba PBtisk, a. s., Příbram

Druhé, aktualizované vydání
Jan Melvil Publishing, 2021
melvil.cz

Chyby a připomínky: melvil.cz/chyby
Recenze a pochvaly: melvil.cz/kniha-proc-spime, libisemi@melvil.cz
Kniha vychází také elektronicky a jako audiokniha.

ISBN 978-80-7555-122-1

Volně šiřitelná ukázka z knihy Proč spíme: Odhalte sílu spánku a snění

Věnováno Dacheru Keltnerovi za to,
že jsem díky němu začal psát.

Volně šiřitelná ukázka z knihy Proč spíme: Odhalte sílu spánku a snění

Tato publikace představuje autorovy názory a myšlenky. Jejím účelem je předložit užitečné a zajímavé informace o tématech týkajících se spánku a snů. Autor ani nakladatel prodejem knihy neposkytují žádné lékařské, zdravotnické ani jiné profesionální odborné služby. Pokud se vy, čtenáři, rozhodnete přijmout a využít doporučení v této knize nebo na jejich základě podniknout jiné kroky, nejprve své rozhodnutí prodiskutujte se svým lékařem nebo jiným zdravotnickým odborníkem. Autor a nakladatel se zříkají veškeré odpovědnosti za újmy, ztráty a rizika, osobní i všechna ostatní, které by mohly nastat přímo či nepřímo následkem použití informací uvedených v této knize nebo realizací rad ve čtenářově životě.

Volně šiřitelná ukázka z knihy Proč spíme: Odhalte sílu spánku a snění

Obsah

ČÁST PRVNÍ:
KDYŽ SE ŘEKNE SPÁNEK

1. Spát, či nespat?
13

2. Kofein, jet lag a melatonin
Jak ztrácíme a získáváme kontrolu
nad spánkovým rytmem
24

3. Definice spánku a usínání
Dilatace času, a co jsme v roce 1952 zjistili
díky malému dítěti
51

4. Lůžka primátů, dinosauři
a podřimování půlkou mozku
Kdo spí? Jak spíme my? A jak moc?
71

5. Změny spánku v průběhu života
96

Volně šiřitelná ukázka z knihy Proč spíme: Odhalte sílu spánku a snění

ČÁST DRUHÁ:
PROČ BYSTE MĚLI SPÁT

6. Vaše mámy a Shakespeare to věděli už dávno
Blahodárné účinky spánku na mozek
129

7. Příliš extrémní i na Guinnessovu knihu
světových rekordů
Spánková deprivace a mozek
158

8. Rakovina, srdeční infarkty a kratší život
Nedostatek spánku a tělo
193

ČÁST TŘETÍ:
JAK A PROČ SPÍME

9. Každonoční psychóza
Sny ve fázi REM
223

10. Noční snová terapie
236

11. Kreativita a vědomé ovládání snů
249

ČÁST ČTVRTÁ:
OD PRÁŠKŮ NA SPANÍ
K PŘEMĚNĚ SPOLEČNOSTI

12. Strašidla pod postelí
Spánkové poruchy a smrt způsobená absencí spánku
269

13. iPady, tovární píšťala
a sklenička před spaním
Co vám brání ve spánku?
299

14. Škůdci a pomocníci
Prášky vs. terapie
319

15. Spánek a společnost
Kde dělá chybu medicína i školství
a co dělá správně Google i NASA
333

16. Vize spánku v jednadvacátém století
364

Závěr
Spát, či nespat
383

Příloha
Dvanáct tipů pro zdravý spánek
384

Zdroje ilustrací
387

Poděkování
388

Rejstřík
389

Volně šiřitelná ukázka z knihy Proč spíme: Odhalte sílu spánku a snění

Volně šiřitelná ukázka z knihy Proč spíme: Odhalte sílu spánku a snění

Volně šiřitelná ukázka z knihy Proč spíme: Odhalte sílu spánku a snění

ČÁST PRVNÍ

KDYŽ SE ŘEKNE SPÁNEK

Volně šiřitelná ukázka z knihy Proč spíme: Odhalte sílu spánku a snění

Volně šiřitelná ukázka z knihy Proč spíme: Odhalte sílu spánku a snění

1

Spát, či nespat?

Myslíte si, že jste minulý týden spali dostatečně? Pamatujete si, kdy jste se naposledy probudili bez budíku celí svěží a odpočatí, bez potřeby kofeinové vzpruhy? Pokud jste na kteroukoli z těchto otázek odpověděli „ne", rozhodně nejste sami. Více než třetina dospělých ve všech rozvinutých zemích v noci nespí doporučených sedm až devět hodin.[1]

To vás jistě nijak nepřekvapuje. Co vás však překvapit může, jsou následky tohoto faktu. Spíte-li v noci pravidelně méně než šest hodin, oslabujete svůj imunitní systém, což vede k podstatně vyššímu riziku onemocnění určitými druhy rakoviny. Nedostatek spánku je podle všeho pravděpodobně zásadní faktor spjatý s životním stylem, který ovlivňuje to, zda se u člověka rozvine Alzheimerova choroba. Nedostačující spánek (byť jen mírně omezený po dobu jednoho týdne) narušuje hladinu cukru v krvi natolik, že by lékaři stav dotyčné osoby mohli prohlásit za předdiabetický. Pokud spíte málo, hrozí vám větší riziko ucpání a kornatění cév a s tím spojená kardiovaskulární onemocnění, mrtvice a městnavé srdeční selhání. Jak naznačují prorocká slova Charlotte Brontëové, „neklid na polštáři, roztěkaná mysl",

1 Americké Centrum pro kontrolu a prevenci nemocí (CDC) stanovuje pro dospělého člověka na každých dvacet čtyři hodin sedm a více hodin spánku.

špatný spánek přispívá ke vzniku nejrozšířenějších psychiatrických poruch – deprese, úzkosti a sebevražedných tendencí.

Možná jste si sami všimli, že když jste unavení, máte větší chuť na jídlo. Není to náhoda. Nedostatek spánku zapříčiňuje vyšší hladinu hormonu navozujícího pocit hladu a zároveň potlačujícího tvorbu spřízněného hormonu, který spouští pocit nasycení. I když se člověk nají dost, chce i přesto sníst víc. Nedostatek spánku je zaručený recept na přibírání jak u dospělých, tak u dětí. Ještě horší je, když držíte dietu, ale přitom málo spíte – takové snažení je úplně marné, protože veškerá shozená kila nepůjdou z tuků, ale ze svalů.

Když všechna uvedená fakta shrnete, je snadné přijmout prokazatelnou spojitost: Čím méně spíte, tím kratší máte život. Staré rčení „vyspím se až v hrobě" tedy není příliš šťastné. Nastavíte-li takto svou mysl, možná skutečně umřete dříve a kvalita vašeho (kratšího) života bude nižší.

Se džbánem spánkové deprivace může člověk pro vodu chodit jen určitou dobu, než se ucho utrhne. Je to smutné, ale lidské bytosti jsou ve skutečnosti jediným živočišným druhem, který se dobrovolně připravuje o spánek, aniž by to pro něj mělo jakýkoli rozumný přínos. Zanedbáváním spánku postupně narušujeme své zdraví, náladu i sociální život – náklady se projevují po lidské i finanční stránce. A to do takové míry, že Centrum pro kontrolu a prevenci nemocí (CDC) už označilo nedostatečný spánek za epidemii. Není náhoda, že v zemích, ve kterých došlo v posledním století k nejdramatičtějšímu úbytku spánku, v zemích, jako jsou například USA, Spojené království, Japonsko a Jižní Korea a několik evropských států, se také nejvíce zvýšil výskyt dříve uvedených fyzických onemocnění a duševních poruch.

Já a ostatní podobně zaměření vědci jsme začali vyzývat lékaře, aby spánek „předepisovali". V porovnání s ostatními je takové zdravotní opatření nejméně bolestné a dá se velice příjemně dodržovat. Ale aby nedošlo k omylu – neznamená to, že by lékaři měli začít předepisovat víc prášků na spaní. Právě na-

Volně šiřitelná ukázka z knihy Proč spíme: Odhalte sílu spánku a snění

Volně šiřitelná ukázka z knihy Proč spíme: Odhalte sílu spánku a snění

opak, protože u těchto léků se objevuje děsivé množství důkazů o jejich nežádoucím vlivu na lidské zdraví.

Můžeme však zajít až do krajnosti a říct, že nedostatek spánku dokáže člověka rovnou zabít? Dost možná ano – alespoň ve dvou konkrétních případech. Zaprvé bych zmínil velice vzácnou genetickou chorobu, která začíná nástupem postupně se zhoršující nespavosti ve středním věku života. Po několika měsících přestane pacient spát už úplně. V této fázi zároveň začne ztrácet mnoho základních mozkových a tělesných funkcí. Téměř žádné doposud známé léky pacientovi nepomůžou usnout. Po dvanácti až osmnácti měsících nespaní zemře.

Druhým příkladem je smrtící situace, kdy člověk sedne za volant motorového vozidla nedostatečně vyspaný. Řízení v ospalém stavu vede každý rok ke statisícům dopravních nehod a úmrtí. Ale to už se nejedná pouze o život nedostatečně vyspaného jedince, ale také o životy účastníků silničního provozu. Ve Spojených státech na následky chyby z únavy tragicky zemře každou hodinu jeden člověk.

Za to, že je společnost vůči problematice spánku netečná, může zčásti fakt, že se vědcům doposud nepodařilo vysvětlit, proč spánek potřebujeme. Spánek představoval ještě donedávna jednu z největších biologických záhad. Ani všechny ty převratné a mocné vědecké metody (genetika, molekulární biologie a supervýkonné digitální technologie) nedokázaly ke spánku najít klíč. Rozluštit záhadnou šifru spánku zkoušeli ti největší myslitelé, například držitel Nobelovy ceny Francis Crick, který objevil dvoušroubovici DNA, slavný římský učitel a řečník Marcus Fabius Quintilianus, a dokonce i Sigmund Freud. Všichni marně.

Abychom si tento stav vědecké neznalosti uvedli do lepších souvislostí, představte si, že se vám právě narodilo první dítě. Lékařka v porodnici vejde do pokoje a řekne: „Gratuluji, je to zdravý chlapeček. Dokončili jsme předběžné testy a všechno vypadá dobře.“ Přívětivě se usměje a vydá se ke dveřím. Pak se ale těsně před odchodem zarazí, otočí se a řekne: „Ještě jednu věc

Volně šiřitelná ukázka z knihy Proč spíme: Odhalte sílu spánku a snění

vám vlastně chci říct. Vaše dítě bude od této chvíle po zbytek svého života opakovaně a pravidelně upadat do stavu zdánlivého kómatu. Občas vám možná dokonce bude připadat, že zemřelo. Zatímco jeho tělo bude nehybné, jeho mysl budou často naplňovat ohromné a prapodivné halucinace. V tomto stavu stráví třetinu svého života, a já vůbec netuším, proč to bude dělat ani k čemu to je dobré. Hodně štěstí!"

Je to fascinující, ale až donedávna to přesně tak bylo – lékaři a vědci nedokázali přesvědčivě zodpovědět otázku, proč spíme. Přitom vezměte v potaz, že funkce tří dalších základních lidských potřeb máme zmapované již dlouho – už desítky, možná i stovky let víme, proč jíme, proč pijeme a proč se množíme. Ale čtvrtá biologická potřeba rozšířená napříč živočišnou říší – potřeba spánku – se vyhýbá vědeckému zmapování už tisíce let.

Zamyslíme-li se nad otázkou, proč spíme, z evolučního hlediska, celá záhada se jen víc zkomplikuje. Spánek se bude i nadále jevit jako nejnesmyslnější biologický jev, nehledě na to, z jakého úhlu ho budete zkoumat. Když spíte, nemůžete obstarávat potravu. Nemůžete se socializovat. Nemůžete hledat partnera a množit se. Nemůžete pečovat o své potomky a chránit je. Navíc pokud spíte, jste snadnou kořistí pro predátory. Spánek je tedy bezpochyby jedním z nejzáhadnějších druhů lidského chování.

Ať už se na spánek díváme z kteréhokoli hlediska (nebo ze všech zároveň), logicky by měl zafungovat silný evoluční tlak proti výskytu spánku a jakýchkoli dalších podobných jevů. Jak prohlásil jeden z vědců, kteří spánek zkoumají: „Pokud spánek neplní určitou zcela zásadní funkci pro život, potom je to největší omyl, který evoluční proces přinesl."[2]

Spánek však přetrval. Velmi hrdinně. Ve skutečnosti spí každý doposud dopodrobna prostudovaný živočišný druh.[3] Tento prostý fakt poukazuje na to, že se spánek vyvinul zároveň se sa-

2 Dr. Allan Rechtschaffen.

3 Cirelli, C. a Tononi, G. *Is sleep essential?* PloS Biology 6, s. 216 (2008).

Volně šiřitelná ukázka z knihy Proč spíme: Odhalte sílu spánku a snění

motným životem na planetě – nebo velice brzy po jeho vzniku. To, že spánek následně tak dlouho přetrval, navíc znamená, že zákonitě musí přinášet obrovské výhody převažující nad zjevnými riziky a nevýhodami.

Nakonec tedy zjistíme, že otázka „Proč spíme?" byla špatná. Vycházela totiž z předpokladu, že spánek má jedinou funkci, jediný důvod, svatý grál, který jsme celou dobu hledali. Hypotézy se zaměřovaly na důvody logické (čas potřebný na obnovení energie), podivné (příležitost pro okysličení očních bulv) i psychoanalytické (nevědomý stav, ve kterém si vyplňujeme potlačovaná přání).

V této knize se dočtete o velice odlišné pravdě – spánek je mnohem komplexnější, zajímavější a velmi překvapivě i významnější pro naše zdraví. Důvodů, proč spíme, je ohromné množství. Správně strávená noc navíc prospívá jak našemu mozku, tak tělu. Zdá se, že v těle není jediný orgán a v mozku není jediný proces, na který by spánek neměl pozitivní vliv (a naopak negativní vliv, spíme-li méně, než bychom měli). Ale to, že každá kvalitně prospaná noc má tolik prospěšných účinků na naše zdraví, by nás nemělo překvapovat. Přece jen jsme dvě třetiny života vzhůru a v té době se nevěnujeme pouze jedné jediné věci. Děláme spoustu činností přispívajících k našemu přežití a duševní pohodě. Z toho pohledu přece nemůžeme čekat, že spánek – a těch v průměru dvacet pět až třicet let života, které zabere – má pouhou jednu funkci.

Díky hotové explozi objevů v posledních dvaceti letech jsme si uvědomili, že spánek není jen jakási obrovská konstrukční chyba v evolučním procesu. Spánek prospívá zdraví v mnoha různých ohledech, stačí si ho jen nechat předepsat a dávkovat jednou za dvacet čtyři hodin.

V mozku spánek obohacuje rozmanité funkce, včetně schopnosti učení, pamatování a logického rozhodování. Spánek má blahodárné účinky na naše psychické zdraví, kalibruje naše mozkové obvody odpovídající za různé emoce, a my tak díky němu druhý den zvládáme sociálně a psychicky náročné

Volně šiřitelná ukázka z knihy Proč spíme: Odhalte sílu spánku a snění

situace s rozvahou a klidem. Začínáme už dokonce rozumět i nejhůře uchopitelné a nejkontroverznější ze všech zkušeností našeho vědomí – snění. Snění poskytuje všem živočišným druhům, včetně lidí, kteří mají to štěstí, že sní, řadu jedinečných výhod. Mezi takové dary patří uklidňující neurochemická lázeň zmírňující bolestivé vzpomínky a virtuální realita, v níž mozek spojuje přítomnost se zážitky z minulosti a podněcuje kreativitu.

Jdeme-li hlouběji do lidského těla, spánek obnovuje arzenál našeho imunitního systému, pomáhá zabraňovat vzniku infekce a odráží všechny možné nemoci. Spánek opravuje stav tělesného metabolismu tím, že jemně vylaďuje rovnováhu inzulinu a cukru v krevním oběhu. Spánek reguluje chuť k jídlu, a tak nám pomáhá udržet si tělesnou hmotnost – namísto zbrkléh a nahodilého vybírání jídla pečlivěji volíme zdravější jídla. Dostatek spánku posiluje vzkvétající mikrobiom v našem tlustém střevě. A jak je už známo, veškeré zdravotní problémy spojené s výživou začínají právě u mikrobiomu. Vydatný spánek je úzce spjatý s naším kardiovaskulárním systémem, snižuje krevní tlak a pomáhá udržovat naše srdce zdravé.

Vyvážená strava a pohyb jsou nesmírně důležité, to je pravda. Teď se však ukazuje, že v této trojici klíčových aspektů našeho zdraví má velkou roli spánek. Fyzické a psychické potíže způsobené jednou nocí špatného spánku výrazně převyšují absenci určitého druhu stravy nebo pohybu. Je těžké představit si jakýkoli jiný stav (přirozený či lékařsky navozený), který dokáže tak mocně upravit fyzické a psychické zdraví na každé zkoumané úrovni.

Díky novému, bohatému vědeckému chápání spánku už víme, že se nemusíme ptát, k čemu je spánek dobrý. Místo toho teď začínáme přemýšlet, jestli vůbec existují nějaké biologické funkce, kterým vydatný spánek neprospívá.

Z této výzkumné renesance vyvstává jednoznačné sdělení – spánek je nejúčinnější způsob, jak můžeme každý den obnovit zdraví svého mozku a těla. Zatím tedy nejlepší opatření matky

Volně šiřitelná ukázka z knihy Proč spíme: Odhalte sílu spánku a snění

přírody proti smrti. Média nás v současnosti dostatečně důrazně neinformují o skutečných důkazech všech rizik postihujících nevyspané jednotlivce a společnosti. V současných diskusích o zdraví je absence takových varování tristní. Tato kniha je proto zamýšlena jako opatření k pokrytí této nenaplněné potřeby, a jak doufám, tak také jako pouť po fascinujících objevech. Jejím cílem je přehodnotit pohled naší kultury na spánek a přestat ho zanedbávat.

Osobně bych měl uvést, že spánek miluju (nejen ten můj, ačkoli si ho moc rád dopřávám každou noc bez výjimky osm hodin). Miluju všechno, co spánek představuje a co způsobuje. Miluju zjišťování poznatků týkajících se spánku a všechny jeho zatím neprobádané oblasti. Miluju předávání informací o významu spánku veřejnosti. Miluju hledání jakýchkoli metod přispívajících k tomu, aby si lidé začali vážit spánku, který tak zoufale potřebují. Tento můj milostný poměr dnes už trvá minimálně dvacet let, tedy celou moji vědeckou kariéru, kterou jsem zahájil jako profesor psychiatrie na Lékařské fakultě Harvardovy univerzity (Harvard Medical School) a ve které pokračuji dodnes jako profesor neurovědy a psychologie na Kalifornské univerzitě v Berkeley.

Láska na první pohled to však nebyla. Spánek jsem začal zkoumat náhodou. Nikdy jsem neměl v úmyslu vstoupit do tohoto tajemného okrajového teritoria vědy. V osmnácti letech jsem začal studovat na Queen's Medical Center v Anglii – naprosto výjimečném nottinghamském ústavu, v němž pracují přední vědci zkoumající lidský mozek. Nakonec jsem zjistil, že medicína pro mě není, protože se zabývá spíše odpověďmi, a mě přitom víc přitahovaly otázky. Odpovědi pro mě jednoduše představovaly jenom způsob, jak se člověk dostane k další otázce. Rozhodl jsem se studovat neurovědu, proto jsem absolvoval doktorský obor neurofyziologie a během svého studia nastoupil na praxi do londýnského England's Medical Research Council.

Volně šiřitelná ukázka z knihy Proč spíme: Odhalte sílu spánku a snění

Při práci na své disertaci, která probíhala převážně na Univerzitě v Newcastlu, jsem poprvé začal přispívat k vědeckému poznání v oblasti výzkumu spánku. Zkoumal jsem vzory elektrických mozkových impulzů u starších lidí v raném stadiu demence. Navzdory rozšířenému přesvědčení neexistuje jenom jeden typ demence. Alzheimerova choroba představuje ten nejběžnější, ale je jen jedním z řady. Chce-li lékař zvolit vhodný způsob léčby, musí co nejdříve určit, o který typ demence se jedná.

Začal jsem hodnotit činnost mozku u pacientů během spánku a bdělosti. Moje hypotéza zněla takto – existuje jedinečný vzor elektrických mozkových impulzů, podle něhož můžeme předpovědět, který podtyp demence se u daného jedince rozvíjí. Měření během dne byla nejednoznačná a žádné významné vzory se v nich najít nepodařilo. Teprve až v nočním oceánu *spánkových* mozkových vln nahrávky jasně odhalily u mých pacientů budoucí rozvoj strašlivé choroby. Tento objev potvrdil, že spánek bychom mohli využít jako lakmusový papírek, který nám pomůže pochopit, jaký typ demence se u jedince rozvine.

Začal jsem být spánkem posedlý. Odpověď, kterou mi spánek poskytl, ostatně stejně jako všechny dobré odpovědi, jenom vedla k dalším fascinujícím otázkám. Například: Přispívají poruchy spánku u mých pacientů k onemocnění, kterým trpí, nebo dokonce přímo způsobují některé strašlivé symptomy, například ztrátu paměti, agresivitu, halucinace nebo bludy? Přečetl jsem veškerou dostupnou literaturu. Na povrch se začala prodírat téměř neuvěřitelná pravda – nikdo ve skutečnosti nedokázal jasně vysvětlit, proč potřebujeme spánek a jaký na nás má vliv. Nemohl jsem potvrdit či vyvrátit svou hypotézu týkající se demence, dokud nebude zodpovězena podstatnější otázka spánku. Rozhodl jsem se, že se šifru spánku pokusím rozluštit.

Přerušil jsem svůj výzkum demence, nastoupil jsem na postdoktorální pozici na Harvardu na druhé straně Atlantského oceánu a začal se věnovat jedné z největších záhad v dějinách: Proč spíme? Skutečně jsem naivně a upřímně věřil, že odpověď

najdu do dvou let. Od té doby uplynula dvě desetiletí. Složité problémy neberou ohledy na motivy svých řešitelů; jsou stejně těžké pro všechny.

Dnes, po dvaceti letech, moje výzkumné úsilí a tisíce studií z ostatních laboratoří po celém světě už mnoho odpovědí přinesly. Takové objevy mě zavedly na úžasné, jedinečné a nečekané cesty akademickým i neakademickým světem – od kariéry spánkového kouče pro sportovní týmy NBA, NFL a britské Premier League; přes studio Pixar až po vládní agentury a přední technologické a finančnické firmy. Tyto objevy společně s mnoha dalšími příbuznými objevy mých kolegů dokazují, že spánek je nesmírně důležitý.

Nakonec bych ještě rád řekl něco ke struktuře této knihy. Kapitoly jsou napsané tak, aby logicky navazovaly, a vyprávění je rozdělené do čtyř hlavních částí.

V části 1 jsem se zaměřil na demystifikaci spánku – dozvíte se, co spánek je, co není, kdo spí, jak dlouho spí, jak by měli spát lidé (ale nespí) a jak se spánek mění k horšímu či lepšímu v průběhu vašeho života nebo života vašich dětí.

V části 2 už se dozvíte podrobnosti o dobrých, špatných a smrtelných stavech spojených se spánkem a především jeho nedostatkem. Podíváme se na všechny neuvěřitelné výhody spánku pro mozek a tělo. Ukážeme si, že spánek představuje univerzální účinnou sadu nástrojů zajišťujících dobré zdraví a duševní i tělesnou pohodu. Potom se zaměříme na to, jak a proč nedostatek kvalitního spánku vede ke změti podlomeného zdraví, onemocnění a předčasné smrti – to by mělo zároveň sloužit jako budíček a výstraha, kterou v dnešní době tak potřebujeme.

V části 3 přejdeme bezpečně od spánku do vědecky vysvětleného fantastického světa snů. Nahlédneme do mozků snících lidí a řekneme si, jak přesně sny inspirovaly Nobelovou cenou ověnčené nápady, které změnily svět. Dočtete se, jestli je skutečně možné řídit své sny a zda je takové počínání rozumné.

Volně šiřitelná ukázka z knihy Proč spíme: Odhalte sílu spánku a snění

Část 4 nás na začátku posadí k nemocničnímu lůžku, protože se budeme bavit o mnoha spánkových poruchách včetně nespavosti. Předestřu vám očividné i méně zřejmé důvody, proč je pro tolik z nás těžké pravidelně a dobře spát. Následuje diskuse o lécích na spaní, podložená vědeckými a klinickými daty. Potom se dočtete víc o nových, bezpečnějších a účinnějších terapiích vedoucích ke zlepšení spánku bez léků. Posléze se přesuneme od nemocničního lůžka výš, na úroveň spánku ve společnosti, a dozvíme se, jak neblaze se nedostatek spánku podepisuje na školství, zdravotnictví a podnikání. Uvedené důkazy boří zažité představy o užitečnosti co nejdelších dnů a nespaní. Potvrzují, že pokud nespíme dostatečně, vytyčených cílů ve výše uvedených oborech nedosahujeme efektivně, bezpečně, výhodně ani eticky. Knihu uzavírám s upřímnou nadějí a předkládám atlas nápadů a myšlenek, které mohou lidstvo očividně postrádající spánek se spánkem znovu spojit – novou vizi spánku pro dvacáté první století.

Měl bych také poznamenat, že knihu nemusíte číst plynule od části 1 po část 4. Každou kapitolu si můžete vlastně přečíst zvlášť a v libovolném pořadí, aniž by vám cokoli uniklo. Proto vás teď chci pozvat, abyste zhltli tuto knihu buď celou, nebo po částech, jako na rautu, nebo postupně po jednotlivých chodech, jednoduše tak, jak uznáte za vhodné.

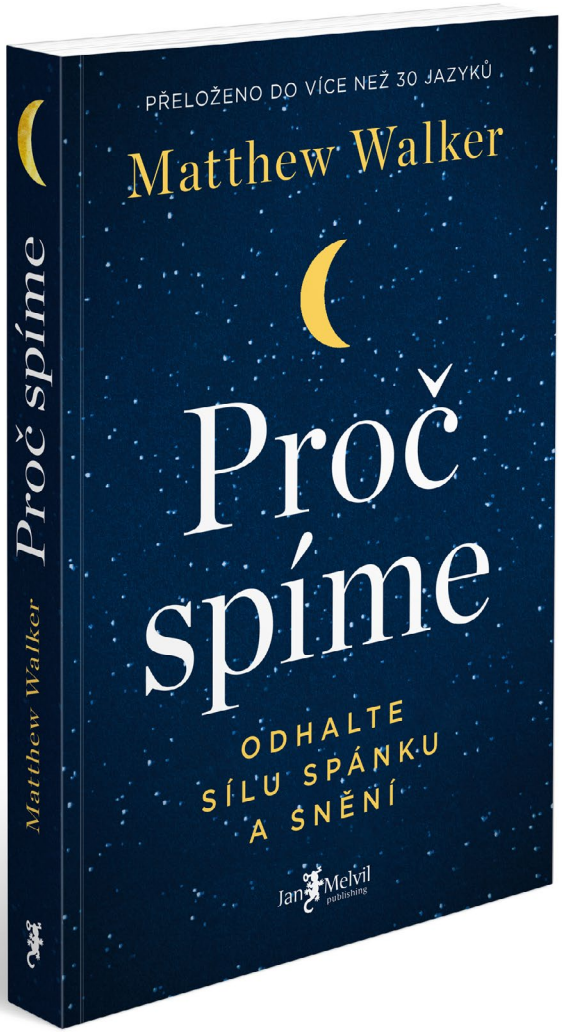
Rád bych také zmínil, že tato kniha není zamýšlena jako příručka či návod pro lepší život. Není zaměřená na diagnostiku ani léčbu spánkových poruch, včetně nespavosti. Tím se zabývají jiné tituly, jejichž autoři vám často doporučí návštěvu lékaře, máte-li podezření, že trpíte poruchou spánku. Také chápu, že se mezi vámi čtenáři najdou lidé trpící úzkostmi ze spánkových problémů. V takových případech se při čtení informací o dopadech nedostatečného spánku může vaše úzkost posílit. A proto to píšu právě teď, abych vás včas varoval a každý čtenář se mohl sám rozhodnout, jestli bude ve čtení pokračovat.

Na závěr se ještě musím zříct odpovědnosti. Pokud se vám během čtení začnou klížit oči a usnete, na rozdíl od většiny

Volně šiřitelná ukázka z knihy Proč spíme: Odhalte sílu spánku a snění

autorů mě to určitě nebude mrzet. Vzhledem k obsahu a tématu této knihy vás v takovém chování chci naopak aktivně podporovat. Vím, jak je spánek provázaný s pamětí, proto mi velice polichotí, když budu vědět, že se vy, čtenáři, rozhodnete upevnit ve své paměti mnou předkládané informace a usnete. Takže během čtení této knihy prosím bděte a spěte. Já se rozhodně neurazím. Právě naopak – budu mít velikou radost.

Volně šiřitelná ukázka z knihy Proč spíme: Odhalte sílu spánku a snění



Kupte si papírovou nebo elektronickou verzi knihy
za skvělou cenu na **www.melvil.cz**