

Nedostatok spánku a jeho vplyv na zdravie

Dostatok kvalitného spánku je nevyhnutný pre ľudské zdravie.

Dôsledky nedostatku spánku na zdravie:

- **Zvýšené riziko ochorení:** ochorenia srdca a ciev, diabetes II. typu, obezita.
- **Oslabený imunitný systém:** zvýšená náchylnosť k infekciám, ako sú chrípka a nachladnutie.
- **Kognitívne problémy:** problémy s koncentráciou, pamäťou a rozhodovacími schopnosťami. Ťažkosti so sústredením a pomalá reakcia môžu negatívne ovplyvniť výkon v práci alebo v škole.
- **Emocionálna nestabilita:** nedostatok spánku môže viesť k podráždenosti, zvýšenej úzkosti a zhoršeniu nálady. Chronický nedostatok spánku prispieva k rozvoju depresie a iných psychických porúch.
- **Zvýšené riziko nehôd:** osoby, ktoré trpia nedostatkom spánku, majú vyššiu pravdepodobnosť úrazov a nehôd.
- **Zhoršený metabolizmus:** málo spánku ovplyvňuje hladinu hormónov, ktoré regulujú chuť do jedla, čo môže viesť k zvýšenému príjmu kalórií a následnému nárastu hmotnosti.



Odporúčaná dĺžka spánku

Vek	Množstvo
0 – 3 mesiace	14 – 17 hodín
4 – 11 mesiacov	12 – 15 hodín
1 – 2 roky	11 – 14 hodín
3 – 5 rokov	10 – 13 hodín
6 – 13 rokov	9 – 11 hodín
14 – 17 rokov	8 – 10 hodín
18 – 64 rokov	7 – 9 hodín
65 a viac rokov	7 – 8 hodín

Niektoré návyky, ktoré môžu zlepšiť spánok:

- Bud'te dôsledný. Snažte sa chodiť spať v rovnakom čase a vstávajte v rovnakom čase každé ráno, vrátane víkendov.
- Zabezpečte, aby bola vaša spáľňa tichá, tmavá, relaxačná a mala príjemnú teplotu.
- Odstráňte zo spálne elektronické zariadenia, ako sú televízory, počítače a mobilné telefóny.
- Pred spaním sa vyhnite veľkým a ťažkým jedlám, kofeínu a alkoholu.
- Zacvičte si. Fyzická aktivita počas dňa vám môže pomôcť ľahšie zaspať.

