

Co je nespavost a jak ji poznat?

Nespavost trápí čtyři z deseti lidí

Nespavost trápí více ženy než muže

Zdravý člověk prospí třetinu života

Jak poznám nespavost?



Nespavost nebo-li insomnia trápí čtyři z deseti lidí. Podle nejnovějších průzkumů se s nespavostí setká každý druhý z nás, přičemž nespavostí trpí více ženy než muži (asi dvakrát více). Průzkumy dále ukazují, že lidé trpící nespavostí trpí oproti "spáčkům" dvakrát častěji ischemickou chorobou srdeční, třikrát častěji bolestmi hlavy a čtyřikrát častěji depresí. Nedostatek spánku je také ve 30% případů příčinou dopravních nehod.

Nespavost se neprojevuje pouze v noci nedostatkem spánku, ale také během bdělého dne. Jedinci trpící nespavostí mají méně energie, neumí udržet pozornost, mají potíže s pamětí a jsou podráždění.

Zdravý člověk prospí třetinu svého života. Spánek náš mozek a tělo potřebuje k obnově duševních a fyzických sil. Během noci také vaše hlava zpracovává veškeré zážitky z prožitého dne a takzvaně je indexuje dle důležitosti do vědomí či podvědomí.

Jak tedy poznáte, že trpíte nespavostí?

Podívejte se na hlavní znaky nespavosti:

- Máte potíže večer usnout
- Nemůžete během noci spánek udržet v jednom celku
- I když v noci spíte, ráno a během dne se cítíte unavení
- Ráno se předčasně probouzíte a již nemůžete usnout
- Nevydržíte udržet pozornost bez odpoledního zdřímnutí

Pokud výše zmíněnými příznaky trpíte déle jak jeden měsíc, je více než pravděpodobné, že trpíte nespavostí.

Související článek: [Jak bojovat proti nespavosti](#)



© Zpracovala Bc. Lenka Černá

Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: cerna@mindssoft.cz

www.mujevztah.cz www.mamdepku.cz

www.foto-mluvi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na [www stránky](#).

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)