

KONFERENČNÍ ABSTRAKT

BEZ SPÁNKU TO NEJDE ANEB ODLOŽ TEN TELEFON, NEBO SE NEVYSPÍŠ

Denisa Manková^{1,2,3}

Uvádějící autor: Denisa Manková (mankova.deni@gmail.com)

¹ Centrum výzkumu spánku a chronobiologie, Národní ústav duševního zdraví, Klecany, Česká republika

² Katedra psychologie, Filozofická fakulta Univerzity Palackého, Olomouc, Česká republika

³ MySenses, s.r.o., Brno, Česká republika

Věda, výzkum i technika udělaly za posledních několik desítek let nepředstavitelné pokroky. Z pohledu evoluce a vývoje jde o naprosto nepatrný zlomek času, kdy se lidstvu podařilo mílovými kroky objevit, ověřit a uvést do praxe nepřeberné množství nástrojů, pomůcek, léků i technologií. Od vynálezu kola, přes elektřinu, rádiové spojení, až po nanotechnologie a lety do vesmíru. Vděčíme jim za mnohé. Stejně jako mince má však i toto dvě strany. Ne všechny pokroky jdou ruku v ruce s tím, co v přírodě platilo po tisíce někdy až milióny let. Tyto, na první pohled nepatrné prohřešky proti přírodě, totiž mohou v našem těle vyvolat zmatek, který může vést k celé řadě zdravotních komplikací. Jak výzkumy z posledních let ukazují, jednou z těchto zasažených oblastí je spánek.

Spánek funguje na souhrě dvou systémů, cirkadiánního a homeostatického. Ten cirkadiánní je ovlivňován zejména střídáním světla a tmy. Kvůli moderním technologiím dnes ale nechodíme spát se západem slunce a nevstáváme s jeho východem. Můžeme si svítit kdykoliv a kdekoliv. A to se ukazuje jako velký problém. Nejen že stojíme na prahu pandemie obezity, ale chybí jen pár kroků k tomu, abychom spadli do pandemie spánkové deprivace. Cílem příspěvku je představit zákonitosti zdravého fungování spánku a ukázat, jak škodlivý má dopad nadužívání elektronických přístrojů na jeho kvalitu a délku a posléze i na naše tělesné a duševní zdraví.

Klíčová slova: spánek, cirkadiánní rytmus, modré světlo, spánková deprivace

Reference

1. Šmótek M, Fárková E, Manková D, & Kopřivová J. (2020). Evening and night exposure to screens of media devices and its association with subjectively perceived sleep: Should "light hygiene" be given more attention? *Sleep Health*, 6(4), 498-505. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2019.11.007>
2. Lawrenson JG, Hull Ch C, & Downie LE (2017). The effect of blue-light blocking spectacle lenses on visual performance, macular health and the sleep-wake cycle: a systematic review of the literature. *Ophthalmic & Physiological Optics*, 37(6), 644-654. <https://doi.org/10.1111/opo.12406>
3. Guarana CL, Barnes CM & Ong WJ. (2021). The effects of blue-light filtration on sleep and work outcomes. *Journal of Applied Psychology*, 106(5), 784-796. <https://doi.org/10.1037/apl0000806>