Matthew Walker. *Proč spíme. Odhalte sílu spánku a snění.*

Brno: Jan Melvil Publishing, 2018. 414 s.

Z anglického originálu *Why we sleep: Unlocking the power of sleep and dreams* přeložil Filip Drlík.

Matthew Walker studoval neurovědy ve Velké Británii, poté působil jako profesor psychiatrie na Harvardské lékařské škole v USA. V současnosti přednáší neurovědy a psychologii na Kalifornské univerzitě v Berkeley, kde také založil a vede Centrum pro lidský spánek. Cílem centra, podle webových stránek, je porozumět, jak spánek ovlivňuje člověka od narození až do smrti. M. Walker je autorem mnoha vědeckých studií o vlivu spánku na funkci lidského mozku u zdravých i nemocných osob. Ve své knize *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams* se obrací k veřejnosti a seznamuje ji popularizující formou s výsledky výzkumů a se svými zkušenostmi. Kniha tedy může dobře posloužit nejen odborníkům z řad psychiatrů a psychologů, jejichž klienti mají se svým spánkem potíže, ale také laické veřejnosti.

Obsah knihy nám odkrývá magický svět spánku s nebývalou podrobností. Umožňuje proniknout do toho, jak se spánek proměňuje v průběhu života, a současně začneme mnohem více chápat jeho roli v kontextu zdraví, respektive celého našeho fungování. Autor si primárně neklade za cíl udílet rady, nicméně i ty k závěru předkládá. Podstatná jsou však pro něj především fakta, výzkumy a zkušenosti, kterých uvádí velké množství.

Kniha se skládá z několika částí. Výhodou je, že kapitoly na sebe nenavazují a čtenář si tedy může libovolně vybrat, co jej nejvíce zaujme. První část je zaměřená na definici a popis spánku. Dozvíme se v ní mimo jiné, jak dlouho by lidé měli spát, aby se těšili dobrému zdraví. Druhá část podrobně pojednává o stavech spojených se spánkem a o přínosech spánku pro mozek a celé tělo. Mimoto upozorňuje na rizika spojená s nedostatkem spánku od ztráty paměti a ohrožení imunitního systému až po sníženou chuť k jídlu a prudké výkyvy nálad. Od vážných a těžkých témat autor volně přechází k oblasti, která vzbuzuje zájem a pozornost mnoha lidí, a to svět snů a snění. Dozvíme se například, zda je dobré řídit se svými sny. Ve čtvrté části autor hovoří o nejružnějších spánkových poruchách a o možnostech jejich léčby, ať už formou léků, terapií, nebo kombinací obojího. Osvětluje souvislost mezi nedostatečným spánkem a Alzheimerovou chorobou, rakovinou, cukrovkou, obezitou a psychickými problémy. Walker uvádí, že každý zkrácený nebo nekvalitní spánek významným způsobem ohrožuje zdraví. Autor dokonce uvádí 12 tipů na zlepšení spánku (např. pravidelná doba usínání, chladná ložnice, zatemňovací závěsy, vynechání kofeinu a alkoholu před ulehnutím). Negativní vliv na lidský spánek mají zlovyky, kterých se jednotlivci před usnutím dopouštějí. Jde především o sledování televize a displejů mobilních telefonů či tabletů. Do jeho rad a doporučení právě spadá i vyvarování se působení modrého světla před usnutím, které všechna výše zmiňovaná zařízení vyzařují.

Nedostatek spánku je dle Walkera problém, který může vést k fyzické, ale i duševní dysfunkci. On sám spánek považuje za prostředek k léčbě traumat. Říká, že jsme osamělá a depresivní společnost, což vede značnou část populace k nadměrnému užívání alkoholu a kofeinu. Obojí je nepřitelem spánku. To samé tvrdí i o užívání psychofarmak a prášků na spaní, měli bychom se jich úplně vyvarovat. Ideální cestou jsou dle něj terapie. Tvrdí, že pokud

u psychiatricky nemocných pacientů zlepšíme kvalitu spánku za pomoci kognitivně behaviorální terapie, snížíme i závažnost jejich symptomů. Allyson Harleyová, též z Kalifornské univerzity v Berkeley, využila spánku jako velice úspěšného terapeutického nástroje u poruch jako deprese, úzkost, bipolární afektivní poruchy, ale i u pacientů se sebevražednými sklony. Nedostatek spánku je nebezpečný jak pro pacienty s psychiatrickou diagnózou, tak pro běžnou populaci, počínaje lékařem, který svým konáním rozhoduje o životě svých pacientů, či bankéřem, který investuje do veřejných fondů, konče dětmi, které jsou od brzkých ranních hodin nuceny podávat adekvátní výkon ve škole i přesto, že vzhledem ke vzniku psychiatrických onemocnění se právě děti nacházejí v ohrožené skupině. Walker tedy navrhuje změny napříč celou naší společností. Dle jeho slov by tedy vyučování mělo začínat až od devíti hodin a zaměstnanci ve firmách by měli dostávat benefity a bonusy za to, že podají důkaz, že spali více než sedm hodin, dvacet nocí a více. Dle něj to bude pro firmu velkou výhodou, jelikož výkonnost zaměstnance se rapidně zvýší. Na druhou stranu by z toho však zaměstnanci mohli být i více ve stresu, což by mohlo vést k dalším psychickým problémům. Nehledě na to, že v dnešní hektické době jde o velice revoluční myšlenku. Lidé chtějí zvládat vše (rodinu, koníčky, kariéru), tak se vzdávají zdánlivě nedůležité věci – spánku. Jsme jediným druhem na Zemi, který se úmyslně připravuje o spánek. Chceme se zdát zaneprázdněni. Jedním ze způsobů, jak to vyjádřit, je hlásat, jak málo spíme, autor tedy naléhavostí svých slov vyzývá čtenáře ke změně.

Školská a zaměstnanecká reforma v autorově pojetí se zdá být mírně utopická, vzhledem k její radikálnosti, ale většina rad, které Walker dává, zase tak radikálních není. Jedná se především o pravidelný spánkový režim, žádný kofein, žádný alkohol, omezení fyzické námahy před spaním a vyvarovat se škodlivého led světla. Tyto informace bychom mohli nalézt v jakékoli jiné příručce o zdravotním stylu. Možná nás tedy napadá otázka, co čtenářům laikům, ale i odborné společnosti tato kniha nabízí? Spánek je velmi populárním tématem a knih na toto téma vychází velké množství. Většinou se však na trhu setkáme s publikacemi zabývajících se jedním tématem do hloubky tedy buď spánkem, sněním anebo jsou přímo zaměřené na spánkové poruchy. Autor se taktéž zabývá klinicky diagnostikovanými poruchami spánku, a to velice čtivým a poutavým způsobem, např. somnambulismus ilustruje na příkladu, kdy muž nevědomky zabil svoji tchýni a tchána, a o spánková paralýze hovoří v souvislosti s častou chybnou interpretací lidí, jež ji považují za únos mimozemšťany. Poukazuje i na to, že zamezování spánku patřilo dříve k mučícím metodám. Všemi těmito příklady se dá jistě oživit např. vysokoškolská přednáška týkající se spánku a snění, ale zároveň není poskytnut žádný detailní popis o zmiňovaných diagnózách. I další témata jako je funkce mozku, cirkadiánní cyklus a snění jsou pojaty v obecnější rovině. Kniha nám sice poskytuje náhled na spánek v různých souvislostech, pokud si však některý čtenář koupil tuto knihu, aby získal odpověď na otázku: „Proč spíme?“, pravděpodobně bude zklamaný, protože spánek je dle slov autora nadále považovaný za záhadu dnešní vědy. Kniha je však plná informací, které mohou nadchnout nejen laika, ale i odbornou společnost a nelze opomenout ani fakt, že knihu napsal světově uznávaný odborník, který strávil desítky let výzkumem na poli medicíny a spánku.

Troufám si tedy říci, že kniha „Proč spíme“ si zaslouží své pevné místo v domácích, firemních, školních, ale také univerzitních knihovnách. Toto dílo svojí naléhavostí možná přiměje mnohé dojít k doporučenému osmihodinovému spánku během noci a třeba i vzdát se či omezit některé zmiňované zlozvyky škodící kvalitě spánku.

Tato kniha nám možná nezodpoví všechny otázky, které nás v souvislosti se spánkem napadají, ale možná nám pozmění pohled na svět a upraví žebříček priorit. Možná, až budeme zase zaneprázdněni svými povinnostmi, zdřímáme si bez výčitek, což je v podstatě poselstvím celé knihy. Toto poselství autor vtipně podtrhuje poznámkou, že pokud čtenář při čtení jeho knihy usne, nebude dotčen, ale šťasten, jelikož pochopil pointu.

O autorce:

Mgr. Eva Sedláková, studentka doktorského studia Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci.

Kontaktní údaje:

Adresa: Ústav pedagogiky a sociálních studií, Pedagogická fakulta, Univerzita Palackého v Olomouci, Žižkovo nám. 5, 771 40 Olomouc

Email: eva.sedlakova01@upol.cz

Sedláková, E. (2020). Proč spíme. Odhalte sílu spánku a snění [recenze]. *E-psychologie*, 14(2), 67-69.
<https://doi.org/10.29364/epsy.374>