

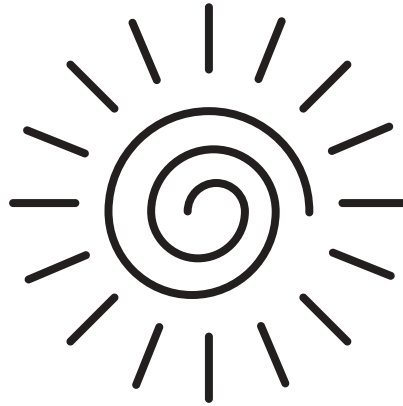


# Psychohygiiena REŽIM DNE

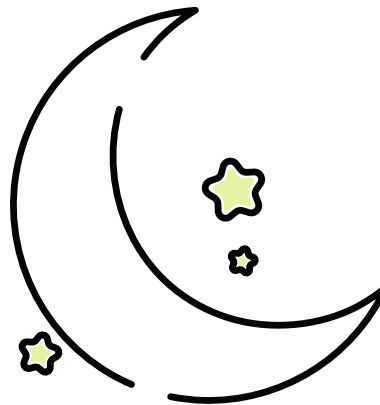


Každá rostlina i živočich v sobě mají vnitřní hodiny, které řídí celou řadu životně důležitých funkcí v těle. Ne jinak tomu je u nás lidí.

Každá rostlina i živočich v sobě mají vnitřní hodiny, které řídí celou řadu životně důležitých funkcí v těle. Například některé rostliny kvetou pouze přes den, kdy může dojít k jejich opylování, jiné zase naklání listy ke slunci a v noci je svěsí.



Ne jinak tomu je u nás lidí. Před probuzením se tělo začíná připravovat na nový den snížením produkce melatoninu, začíná se nám zrychlovat dech, stoupne tělesná teplota. Po probuzení začíná tělo produkovat více stresového hormonu kortizolu, který nám pomáhá se aktivovat. Mozek je po vydatném spánku připraven podávat výkony. Navečer se naopak tělo začíná připravovat na spánek. Sníží se tělesná teplota, narůstá produkce spánkového hormonu melatoninu. Zklidňujeme se a můžeme se ponořit v hluboký spánek.



Dobře nastavený cyklus dne, který podpoříme tím, že určité činnosti vhodně časujeme a dodržujeme, podporuje přirozené tělesné procesy, které vedou k dostatečné regeneraci, detoxifikaci apod., což má za následek lepší fyzické a duševní zdraví.

Velká část doporučení, jak ovlivnit přirozený denní rytmus, zazněla již v předchozích dílech našeho seriálu psychohygiena (spánek, pohyb, relaxace, příroda). Doporučujeme se k nim průběžně vracet a některé klíčové myšlenky si připomínat. Pokud bychom měli vypíchnout nejdůležitější faktory vedoucí k optimalizaci našich vnitřních hodin, doporučili bychom: vydatný a zdravý spánek; kvalitní start nového dne; dobře načasované stravování; pohyb; pobyt na denním světle; předspánková hygiena.

Dobře nastavený cyklus dne podporuje  
lepší fyzické a duševní zdraví.

Zde uvádíme několik tipů, jak své hodiny pozitivně ovlivňovat:

### **Probuzení a nastartování se**

Klíčem k úspěchu, jak se dobře probudit, je kvalitní spánek. Jít spát včas, spát vydatně a dostatečně dlouho. Z dlouhodobého pohledu je důležitá pravidelnost. Uléhat ve stejný čas a ve stejný čas vstávat. Již například dvouhodinová odchylka, když si o víkendu dvě a více hodin přispíme, vyvolává tzv. společenský jet lag.

Světlo – náš rytmus je přirozeně řízen dnem a nocí. Ráno s optimální aktivací organismu může přirozeně pomoci slunce. Máme-li možnost, vystavme se ranním paprskům slunce. Na vzduchu, venku nebo jenom z okna. Jdeme do práce chvíli pěšky, projdeme se bosi po zahradě apod.

Studená sprcha – studená voda je další možnost, jak se nastartovat. Nepatříme-li zatím mezi zkušené otužilce, začněme studenou sprchou na nohy a postupně přidávejme další části. Důležitá je spíše pravidelnost, než intenzita a rychlost přidávání.

Voda – přes noc přirozeně nějaké ty tekutiny ztratíme. Dobré je vypít hned zrána sklenku vody. Pokud ji doplníme o trochu citronu, nic tím nezkažíme. Patříme-li mezi kafaře, zkusme kávou nezačínat hned po probuzení. Po vydatném spánku by se tělo mělo začít probouzet přirozeně. Hladina kortizolu stoupá, a není tedy potřeba tento proces sytit kávu a dublovat ho. „Povzbuzovák“ si raději nechme na čas, kdy je produkce kortizolu nižší. Pokud například vstáváme kolem šesté, první kávu si naplánujme po deváté hodině.



Náš denní rytmus je přirozeně  
řízen dnem a nocí.

## Kolísání energie v průběhu dne

V průběhu dne hladina energie přirozeně kolísá. Někdy jsme bdělí více, někdy méně, někdy se nám pozornost drží snadno, občas špatně. Do toho přichází různé stresory, které nás aktivují, ale také vyčerpávají. Je dobré být vůči signálům našeho těla vnímaví a patřičně na ně reagovat. Máme-li vnitřní hodiny dobře seřízené, již dokážeme předvídat a činnosti v průběhu dne přizpůsobovat, jak potřebujeme.

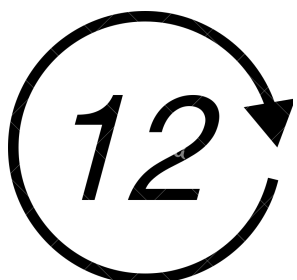
Co nám může pomoci? Hlídejme si pitný režim. Pijme kávu, když nám hladina kortizolu v těle klesá. Uvádí se zhruba mezi 9-12 hodinou a odpoledne mezi 13-17. Máme-li sedavé zaměstnání, nezapomínejme na pravidelný pohyb. Alespoň se protáhnout, udělat pár dřepů, projít se pro něco, vystavit se dennímu světlu a slunci. Dobře větrejme. Dále můžeme zkusit podle potřeby buď relaxační nebo aktivizační dechová cvičení.



## Strava

Každý máme jiné stravovací návyky. Každý věnujeme stravě odlišnou pozornost podle toho, jaké sledujeme cíle. Zda hodně sportujeme, chceme nabírat svaly, hubnout nebo jen být zdraví. Každý na základě těchto cílů preferujeme různé množství a jiné potraviny. Něco nám dělá dobře a prospívá, něco ne. V tomto se budeme od sebe často lišit. Co ale můžeme sledovat všichni, je čas, kdy jíme. Z pohledu vnitřních hodin jsou důležité hlavně dvě proměnné – nejíst před spaním a snažit se dodržet dostatečně dlouhý půst v průběhu dne.

Z mnoha ohledů se jeví jako výhodné nechat alespoň 12 hodin naší trávicí soustavě klid. Například některé studie popisují vliv na úbytek hmotnosti a nárůst vytrvalosti. Možná se to na první pohled jeví těžce, ale není to žádná věda. Představme si, že si dáme snídani v 7 hodin, poslední jídlo večeri v 19 hodin a mezi tím přijmeme objem potravy, na který jsme zvyklí. Zároveň tím dodržíme to, že nejíme před spaním, což je jedno z kritérií dobré spánkové hygieny. Pozor ovšem na první sladké kafe hned v šest po probuzení, nebo večerní zobání či víno před ulehnutím. Toto vše naši snahu naruší. Máme-li pevnější vůli, můžeme se dostat až na 8 či 10hodinové okno pro příjem potravy. Toto může být výhodné třeba při redukci hmotnosti. Jestli vás to zaujalo, zkuste si na dané téma najít více zdrojů a načíst další možné benefity.



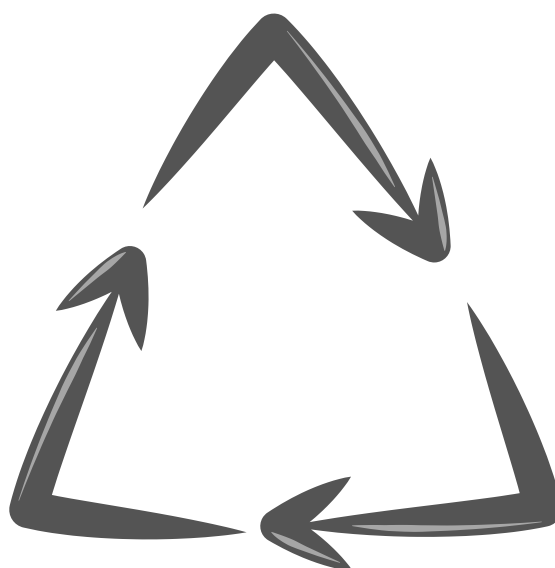
Dvanáctihodinový půst má pozitivní vliv na naše zdraví.

## Večer a příprava ke spánku

Vše důležité na toto téma bylo řečeno v našem samostatném článku.

### Závěr

Plánujeme-li naše vnitřní hodiny teprve seřizovat, nenechme se odradit prvotními neúspěchy a výkyvy. Zákonitě si to nějaký čas vezme, ale ty benefity za to stojí. Každý jsme odlišný, každý budeme preferovat trochu něco jiného. Netlačme na sebe, ale zároveň se snažme, to, co děláme, zvědomovat a přemýšlet, kdy to děláme, a jaký to má na nás vliv. Využijme přirozený rytmus dne a noci. Sledujme, kolik potřebujeme spánku, a řiďte se tím. Jezme tak, abychom měli 12hodinové okno bez příjmu potravy. Pokud to jenom trochu jde, hýbejme se a budme co nejvíce venku, na slunci a v přírodě.



Netlačme na sebe, ale zároveň se snažme, to,  
co děláme, zvědomovat a přemýšlet, kdy to  
děláme, a jaký to má na nás vliv.  
Využijme přirozený rytmus dne a noci.