

# Poděkování sociálním pracovníkům a zamyšlení nad spánkem

Světový den sociální práce a Mezinárodní den zdravého spánku jsou další významné dny, jež se tematicky dotýkají sociálních nebo zdravotních témat.

Světový den sociální práce si každoročně připomínáme třetí úterý v březnu a jeho smyslem je upozornit veřejnost na celospolečenský význam sociální práce, na její nezastupitelnou roli jako profese, která v moderní společnosti získává čím dál tím důležitější postavení, ale také bránit sociální spravedlnost a lidská práva. Poprvé byl vyhlášen v roce 1983 Mezinárodní federací sociálních pracovníků (IFSW).

„19. března si i my připomínáme Světový den sociální práce,“ uvedl Radek Lacko (ANO 2011), radní Prahy 4 pro oblasti sociální a zdravotní, a dodal: „Uvědomuji si, jak moc je důležitá každodenní podpora sociálních pracovníků napříč celou společností. K problematice sociálních služeb, které potřebuje stále více lidí, je určitě potřeba vést neustále intenzivní celospolečenskou debatu, a to jak o jejich rozvoji, tak o zdrojích financování.“ Světový den sociální práce i letos pomůže zviditelnit tuto náročnou a často nedostatečně oceněnou profesi, zvýšit povědomí široké veřejnosti o sociálních službách a také vyvolat pocit uznání a podpory pro sociální pracovníky po celém světě. V České republice je téměř 18 tisíc sociálních pracovníků, kteří se věnují statisícům klientů. Letošní téma je BUEN VIVIR, společná budoucnost pro transformativní změnu.

## Mezinárodní den zdravého spánku

Na první jarní den, tedy na 21. března, připadá Mezinárodní den zdravého spánku. Jeho cílem je oslavit zdravý spánek a rozšířit povědomí veřejnosti o jeho významu a vlivu na naše celkové zdraví. Patří sem i osvěta v oblasti zdravého životního stylu a s tím spojená prevence onemocnění a nejrůznějších poruch spánku. Tento významný den vznikl jako iniciativa Worldwide Project on Sleep and Health (WWPSH).

V dřívějších dobách se zdravý spánek příliš neřešil, náš denní rytmus byl mnohem jednodušší. Ovšem zdravý spánek silně ovlivňuje kvalitu našeho života. „Je důležitý nejen pro regeneraci fyzických a duševních sil. Stejně jako potrava, pití, dýchání, tak i spánek a odpočinek patří mezi základní biologické potřeby člověka a je nenahraditelný.

Spánek je oporou duši, mozku i srdci,“ shrnuje Radek Lacko (ANO 2011).

S nástupem rychlejšího životního tempa a stresu, v kombinaci se sedavým zaměstnáním, se poruchy spánku stávají jednou z dalších civilizačních zátěží, která může přerůst až do vážných stavů, které si vyžadují odbornou lékařskou pomoc. „Spánek skutečně není plýtvání časem. Během spánku se restartujeme, regenerujeme, znovu nabíjíme tělo i duši a ukládáme si zásadní informace do dlouhodobé paměti,“ uvádí doc. MUDr. Jitka Bušková, Ph.D., z Národního ústavu duševního zdraví, která se jako přední česká somnoložka spánkem a jeho poruchami dlouhodobě zabývá. Upozorňuje, že nespavostí trpí více než třetina dospělých a zhruba třetina seniorů se pak ve spánku potýká s poruchami dýchání.

## Nespavost zvyšuje riziko sebevraždy

Potřeba délky spánku je individuální. Je ovlivněna genetikou a řadou dalších faktorů. U zdravých dospělých jedinců se pohybuje mezi 7-8 hodinami spánku denně, někteří lidé se ale i po pěti hodinách spánku cítí dobře odpočatí. Proto se za kritérium pro nespavost nepokládá délka spánku, ale přítomnost nepříznivých denních následků (únava, nevykonnost, změny nálady). Obtíže by měly být dlouhodobější a musí být samozřejmě splněno i kritérium, že pacient má ke spánku dostatek času a příležitosti. Spánková prevence se mnohdy podceňuje, i proto zůstává příčina mnoha civilizačních i duševních onemocnění skryta. S prevencí zdravého spánku je třeba začít dodržováním jednoduchých pravidel. Součástí posunu k lepšímu by mělo být i kvalitnější vzdělávání praktických lékařů a posilování kapacity odborných pracovníků.

„Duševní nepohoda má samozřejmě dopady na kvalitu našeho spánku. Platí to ale i naopak. Je řada dokladů o tom, že nekvalitní spánek má negativní dopady na lid-



Spánek nás doprovází celý život a jeho kvalita přispívá velkou měrou i k naší duševní pohodě. Ilustrační foto: Pixabay

skou psychiku a často přispívá k rozvoji duševních poruch. Nespavost je důležitým faktorem například u depresí. Špatný spánek deprese přivolává a jejich stav zhoršuje, respektive zvyšuje riziko recidivy. Zlepšení spánku má naopak prokazatelný pozitivní dopad na momentální stav daného duševního onemocnění,“ vysvětluje prof. MUDr. Cyril Höschl, Dr.Sc., přední český psychiatr z III. lékařské fakulty Univerzity Karlovy. Upozorňuje přitom na fakt, že dle statistik nespavost výrazně zvyšuje riziko sebevraždy až na 2,5násobek. (red)

