

ve třídě, mají negativní pohled na svět, zapomínají informace, dělají chyby a obecně žijí jako v mrákotách. Ještě více jich trpí nižším (třicet až šedesát minut trvajícím) chronickým nedostatkem spánku, který se postupem času zhoršuje. V obou případech jsou následky významné. Příliš málo spánku nebo spánek v nepravou dobu, což je případ mnoha dospívajících, jejichž vnitřní hodiny nejsou synchronizovány se školním rozvrhem, spustí v těle kaskádu chemických dějů, které ovlivňují nervový systém, produkují stresové hormony, zvyšují krevní tlak a zánětlivost, prohlubují nezdravé stravovací návyky a snižují hladinu testosteronu a dalších důležitých vývojových hormonů.

NEDOSTATEK SPÁNKU

NÁLADOVOST
POTÍŽE SE SOUSTŘEDĚNÍM
LETARGII
PRCHLIVOST
NÁRŮST HMOTNOSTI
POKLES IMUNITY
CHRONICKÉ ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY
KONFLIKTY VE VZTAZÍCH
DEPRESE A ÚZKOST

ZDRAVÝ SPÁNEK

POZITIVNÍ NÁLADU
SOUSTŘEDĚNOST
OPTIMISMUS
TRPĚLIVOST
OPTIMALIZACI HMOTNOSTI
SILNĚJŠÍ IMUNITU
ZDRAVÉ SRDCE ATD.
EMPATII, LEPŠÍ KOMUNIKACI
ÚSTUP DEPRESÍ A ÚZKOSTI

PŮSOBÍ

KOLIK SPÁNKU DOSPÍVAJÍCÍ POTŘEBUJÍ
A KOLIK JEJ SKUTEČNĚ MAJÍ?

Kolik spánku podle vás adolescenti potřebují?

- A. 6–7 hodin
- B. 7–8 hodin
- C. 9–10 hodin

Většina lidí zvolí odpověď b), ačkoli vy už teď možná tušíte, že není správná. Správně je c). Lidé volí prostřední možnost, protože si pamatují, že devět až deset hodin spánku potřebuje malé dítě. Ale co když váš dospívající potomek potřebuje zrovna tolik spánku, jako když byl na základní škole? Tato skutečnost je v rozporu s obecně rozšířeným a mylným názorem, že čím jsou děti starší, tím méně spánku potřebují. Ukazuje se, že to vůbec není pravda. Potřeba spánku u dětí ve věku od deseti do osmnácti let zůstává trvale vysoká a u mnoha z nich přetrvává ještě dál do dospělosti. Pokud k tomu mají příležitost, spí dospívající v průměru 9,25 hodiny denně (což, jak uvidíme ve 3. kapitole, překvapilo i samotné vědce), a v některých případech mohou potřebovat více spánku než jejich mladší sourozenci.* Mnozí lidé nám říkají: „Moje dospívající dítě pořád spí!“ Většinou mají na mysli, že když má dítě příležitost, třeba o víkendů nebo o prázdninách, spí mimořádně dlouho. To je ovšem jen snaha těla dohnat nahromaděný nedostatek spánku.

Potřebu spánku u dospívajících podceňujeme, protože je považujeme za téměř dospělé. Z pohledu vývoje mozku to však

* Pro mnoho dospívajících je 8–8,5 hodiny „dostatečných“ a 9–10 hodin „optimálních“. Jako v každém jiném věku je i u dospívajících potřeba spánku značně individuální.