

Autorka: Diane Macedo

Preložila: Jana Melcerová

Nech je tma

K najväčším problémom v mojej spálni patrilo priveľa svetla. Bolo to mimoriadne náročné, najmä keď som spávala cez deň. Aj predtým som mávala pocit, že mám priveľmi svetlú spálňu. Mala som zatemňovacie závesy, presne ako odporúča každý článok o zdravom spánku, a manžel v tej istej spálni zaspal bez problémov. Nakoniec som dospela k presvedčeniu, že izba musí byť v poriadku, a tak je problém vo mne. Ukázalo sa, že v skutočnosti bol problém aj v izbe, aj vo mne.

Klub mizerných očných viečok

Už oveľa skôr ako sa zo mňa stal nočný tvor, mi niekedy sťažovalo spánek aj také slabé svetlo, aké má budík. Ešte aj dnes ma dokáže zobudiť kontrolka na organizéri káblov, keď sa v noci náhodne zapne. Pri práci na tejto knihe som to spomenula istému spánkovému špecialistovi a vysvetlila som mu, že moja mama je presne taká istá. V podstate mi objasnil, že sa prebúdame z iných dôvodov a iba si *myslíme*, že za to môže svetlo. No pripustil, že počul to isté od niektorých svojich pacientov. Je to všetko v našej hlave?

Nespokojná s odpoveďou, vyhľadala som doktorku Marianu Figueirovú, najväčšiu odborníčku na pôsobenie svetla na spánek. Zastáva názor, že hoci tento druh citlivosti treba ešte náležite preskúmať, mohli by za ňu byť čiastočne zodpovedné viečka. „Niektorým ľuďom preniká cez očné viečka oveľa viac svetla než iným,“ vysvetľuje. Skombinujme tenké očné viečka s citlivosťou na svetlo a ľahkým spánkom a podľa Figueirovej môžeme pokojne získať obraz človeka, ktorého zo spánku vyruší už aj minimálne osvetlenie. To znamená, že i keď spáľňa mohla byť dostatočne tmavá pre manžela, pre mňa – a moje mizerné očné viečka – už nie.

Mimoriadne silné nabudenie, ktoré často prežívajú insomniaci, môže spôsobovať rozšírenie zreničiek, ktoré zvyšuje citlivosť na svetlo. A preto v niektorých prípadoch platí, že keď sa upraví insomnia, človek stratí aj zvýšenú citlivosť na svetlo.

Zároveň treba povedať, že tento druh svetelnej senzibility je celý v našej hlave. A to, čo je v hlave, to je pre spánek absolútne dôležité, ako sme si už vysvetlili v druhej časti knihy. A tak keby aj väčšie zatemnenie spálne malo iba ten efekt, že eliminuje naše obavy z priveľa svetla, podľa mňa to stále stojí za to.

Úplná tma? Ale kdeže!

Hoci nám mnohé články vnucujú výhody spálne s dokonalým zatemnením, iba veľmi málo z nich nám skutočne prezradí, ako sa k nemu dopracovať. Stretla som sa s dokonale vágnymi odporúčaniami typu „zaveste si na okná záclony, závesy, rolety alebo žalúzie“, prípadne s mojím obľúbeným „zatvorte si dvere na spálni“. Úžasné! Ďakujem!

Niektoré sú trochu konkrétnejšie a odporúčajú zatemňovacie závesy. No urobte si rýchly prieskum na internete a pohládajte stránky s obsahom „zatemňovacie závesy a nenaplnené očakávania“ a chytro zistíte, že to s nimi nie je také jednoduché, ako to podľa ich názvu znie. Zatemňovacie závesy v prvom rade nie sú vždy ušité z materiálu, ktorý stopercentne blokuje svetlo. Okrem toho je v strede medzi nimi a po obvode zvyčajne medzera. Ak žijeme v jasne osvetlenom meste alebo spíme cez deň, závesy svetlo prepustia.

Keď som riešila tento problém, v zúfalstve som vyhodila veľa peňazí za nóbl automatické rolety. Opýtala som sa predavačky, nakoľko sú účinné pri zatemňovaní priestoru. Odvetila mi: „Ani nebudete vedieť, že je za nimi okno.“ Nemohla som sa dočkať, kedy mi ich namontujú!

Ale keď som prišla na druhý deň ráno domov a chcela som spať, zo spálne nebola tmavá jaskyňa, akú som očakávala. Materiál rolety, ktorý vyzeral, že stopercentne blokuje svetlo, to priame denné prepúšťal. A hoci som zaplatila peniaze navyše za vodiace lišty po stranách, hore i dolu bola malá medzera, ktorá prepúšťala dostatok slnečného svetla, aby osvetlilo celú izbu a, čo je dôležitejšie, rušilo mi spánok.

Eva Pilgrim mala podobnú skúsenosť, keď si v spálni prvý raz namontovala zatemňovacie závesy a potom zistila, že dnu prúdi svetlo cez niekoľko medzier. „Potiahneš závesy k sebe, potom ich poťahuješ na koncoch. A nijako sa ti nedarí svetlo zablokovat’. A nakoniec si z toho otrávená a vytočená,“ konštatuje.

Keď to všetko vezmem do úvahy, frustruje ma, že knihy a články odporúčajú spálňu zatemniť a pokračujú, akoby to bola tá najľahšia vec na svete. Podľa mojich skúseností je dosahovanie svetelnej nepriepustnosti čosi ako hra Chyťte krtka: len čo odstránime jeden zdroj svetla, okamžite si všimneme ďalší.

Masky na spanie

Možno si teraz mnohí pomyslia: „Prečo si jednoducho pred spaním nezakryje oči maskou?“

Masky na spanie a upchávky do uší patria k najbežnejšie odporúčaným spánkovým pomôckam. A právom. Sú lacné, prenosné, dajú sa ľahko zohnať a môžu veci zásadne zmeniť.

No ľudom s ľahkým spánkom, a mnohí insomniaci nimi sú, môže pocítiť, že majú na očiach masku, rušiť spánok. Zrejme to aspoň sčasti vyplýva zo skutočnosti, že nabudenie, ktoré nám sťažuje spánok, vyostreje naše zmysly vrátane hmatu. Vyskúšala som každý typ masky, ktorý sa mi podarilo nájsť, ale cítila som sa ako princezná na hrášku – jedna mi tlačila očné viečka, druhá mi škrtila nos, z ďalšej ma bolela hlava a iná prepúšťala priveľa svetla. Ešte aj po tom, ako som si našla anatomicky tvarovanú masku, ktorá sa mi nedotýka rias a stopercentne blokuje svetlo, prehadzovala som sa v nej, čudne sa mi pod ňou krčili vlasy a skladala som si ju oveľa skôr, ako som sa mala zobudiť.

Podobnú skúsenosť som mala s upchávkami do uší.

Nedávno som náhodou prišla na to, že ak si nalepím na časť masky, ktorá mi zakrýva nos, náplasť proti chrápaniu, zmierňuje nepatrný tlak, ktorý som si predtým ani neuvedomovala ako problematický. S týmto prispôbením už môžem anatomickú masku používať s minimálnym narušením spánku. Výrazne mi uľahčuje život, keď musím spať niekde, kde nie je úplná tma. Keď som bola v úzkych, už sa mi stalo, že som si zakryla oči aj mäkkým tričkom.

No i tak nechcem spávať v maske každú noc, ak nemusím. A tak odporúčam určite vyskúšať rôzne masky na spanie, a ak objavíte takú, v ktorej prespíte celú noc, už ďalej nešpekulujte, lebo máte, čo ste hľadali! Ale ak zistíte, že vám maska na tvári v spánku prekáža, radšej zvážte nasledujúce možnosti.

ÚŽASNÉ RIEŠENIE **Prenosné zatemňovacie závesy**

Prenosné zatemňovacie závesy patria k tým objavom, pri ktorých sa mi chcelo výskať od radosti. Nielenže mi pomohli spať na návšteve u priateľov a rodiny, ale používala som ich aj doma v spálni. Ide o celkom jednoduchý vynález. Stopercentne zatemňujúci kus látky sa

pomocou prísavných držiakov na sklo a/alebo suchého zipsu pripevní priamo na okennú tabuľu či rám. Vďaka tomu, že nevisí niekoľko centimetrov pred oknom, ale drží priamo na skle alebo okennom ráme, eliminuje obvyklé medzery, ktoré vznikajú pri štandardných prekrytiach okien, a stáva sa takmer dokonalým zatemňovacím riešením. Ak máte obmedzené finančné prostriedky, môžete si dokonca vyrobiť vlastné prenosné závesy. V úzkych som si už na okno raz prilepila dokonca aj čierne vrecia na smeti.

Ako na vlastnoručne vyrobené prenosné zatemňovacie závesy, ktoré netreba šiť

Materiál

dostatok látky, ktorá stopercentne neprepúšťa svetlo
(najlepšie syntetickej a ľahkej), ktorým zakryjeme okno,
lepiaci suchý zips na okno, ktorý po odstránení
nezanechá stopy,
mimoriadne silný lepiaci suchý zips na záves
(dbáme na to, aby dobre držal so zipsom na okne).

Postup

Suchý zips na okno nalepíme do rohov skla alebo
okenného rámu a podľa potreby pridáme ďalšie kúsky
po obvode. Lepíme ich čo najbližšie k okraju.
Kúsky suchého zipsu na záves pripevníme na okenné
kúsky suchého zipsu tak, aby sa čo najpresnejšie spojili.
Potom stiahneme zadnú fóliu a odhalíme lepiaci povrch.
Látku prilepíme na suchý zips, dávame si pozor, aby
sme ju primerane pritláčali a poriadne nalepili,
a skontrolujeme, či je po celom obvode napnutá. Ak
treba, pridáme ďalšie kúsky suchého zipsu, aby sme
prekryli akékoľvek medzery prepúšťajúce svetlo.

Možnosť: Ak látka nemá príslušnú veľkosť okna, označíme si ju na okne. Potom ju dáme dolu a vystrihneme. Ale môžeme ju aj prípadne ponechať v celku, keby sme ju chceli v budúcnosti použiť na inom okne.

Ak závesy používame na cestách, prinesieme si so sebou suchý zips navyše, ktorý podľa potreby použijeme na úpravy na bočných stranách.

Nevýhodou prenosných závesov je, že nevyzerajú tak pekne ako štandardné rolety alebo žalúzie a nedajú sa podľa potreby vyťahovať a sťahovať. Ale dajú sa skryť za oku lahodiacejší okenný záves a majú jednu veľkú výhodu – keď cestujeme, môžeme si ich vziať so sebou.

RIEŠENIE V ŠTÝLE „POMOCNÍK PRI NÁKUPOCH” Sprievodca svetom zatemňovania

Ak uprednostňujeme trvalejšie riešenie zatemňovania okien, treba myslieť na niekoľko vecí:

Pojmy

Predajcovia používajú všetky možné pojmy, ktorými propagujú prekrytie okien, čo môže kupujúceho miasť. Najmä ak jedno pomenovanie môže u rôznych predajcov znamenať

rôzne veci. Bez ohľadu na to, či si kupujete rolety, žalúzie, záclony alebo závesy, výrobok, ktorý *filtruje svetlo* alebo *zatemňuje miestnosť*, vám nebude stačiť. Hľadajte niečo, čo sa nielen propaguje ako zatemňovacie, ale na čom sa uvádza informácia, že stopercentne blokuje svetlo. Niektoré obchody majú pre to samostatnú kategóriu, napríklad *maximálne zatemnenie*. Po príchode domov podsviet'te materiál baterkou, aby ste sa presvedčili, že neprepúšťa svetlo.

Môžete si kúpiť aj samostatný stopercentne zatemňujúci záves vyrobený zo špeciálnej látky a zavesiť ho za záclonu či ľahší záves, ktorý nemá tieto vlastnosti. Len sa presvedčte, že záves naozaj stopercentne blokuje svetlo.

Panoramatická garníža

Ak používate záclony alebo závesy, určite siahnite po panoramatickej garníži, ktoré sú dnes dostupné vo vyhotoveniach pôsobiacich ako bežné varianty. Umožní vám to minimalizovať otravné medzery medzi záclonou a stenou. Na doplnkové prekrytie sa dá použiť aj suchý zips, pomocou ktorého zakryjete akékoľvek medzery. Pre alternatívu bez šitia použijete suchý zips s lepiacou vrstvou, ktorá nezanecháva stopy po aplikácii na stenu, a suchý zips so silnejším lepidlom, ktorý aplikujete na samotnú záclonu.

Eva Pilgrim uvádza, že teraz používa kombinovaný prístup so suchým zipsom, ktorý umožňuje, aby záclony prilnuli k stene, pásku, ktorou predíde medzerám medzi záclonami, a druhú záclonu za prvou vrstvou, aby mala vrstvu navyše, ktorá blokuje svetlo.

Bočné vodiace lišty

Ak využívate rolety alebo žalúzie, na bočných okrajoch sa nevyhnutne vytvoria malé medzery, ktoré budú prepúšťať svetlo. Aby ste tomu zamedzili, pohľadajte si také rolety alebo žalúzie, ktoré majú bočné vodiace lišty či koľajničky. A ak už máte tieniacu techniku tohto druhu, na trhu je niekoľko produktov blokujúcich svetlo, ktoré sa dajú kúpiť samostatne.

Prípadne si môžete na okno zavesiť aj záclony či závesy, aby bolo viac prekryté. Niektoré sa vyrábajú mimoriadne úzke a využívajú sa len na zatemnenie na okrajoch.

Meranie

Pri výbere veľkosti zatemňovacích záclon či závesov a pri ich inštalovaní dbajte na to, aby ste ich zavesili aspoň osem centimetrov nad horný, ako aj bočné okraje okna, a v ideálnom prípade by mali siahť až po zem.

Ak používate rolety alebo žalúzie, dbajte na to, aby siahali čo najbližšie k bočným okrajom, čím sa minimalizuje medzera medzi zatemňovacím prvkom a okenným rámom.

RIEŠENIE PREKVAPIVÉHO ZLODEJA SPÁNKU **Zatemnenie dverí**

Keď som si napokon zatemnila okno prenosným závesom, cítila som sa, akoby som vyhrala dlhotrvajúci boj. Ale moje oslavy mali krátke trvanie. Stále som videla na opačný koniec izby v dôsledku prekvapivého množstva svetla prenikajúceho dnu cez medzery okolo zárubne. Narýchlo som to vyriešila uterákom, ktorý som pred spaním priložila k spodnému okraju, ale nakoniec som našla dômyselnejšie a dlhodobé riešenie – lepiace tesnenie proti prenikaniu chladu do interiéru. Jednoducho som nožnicami odstrihla potrebný kus, z ktorého som potom odlepila fóliu a nalepila ho okolo zárubne. A naspodok som nalepila tesniacu štetinovú lištu. Výhodou riešenia je, že som takto odizolovala aj hluk.

RIEŠENIE POMOCOU DROBNÝCH DORÁBOK

Elektroizolačná páska

So zatemneným oknom a dverami som zaznamenávala významný pokrok, no hra Chyťte krtka veselo pokračovala. Odstránenie premennej prirodzeného svetla z rovnice mi odhalilo, koľko elektrického svetla mám v izbe. Na budíku, reproduktoroch, nabíjačkách mobilu – je až neuveriteľné, koľko zariadení vyžaruje isté množstvo svetla.

Našťastie to má jednoduché riešenie. Ak môžete, vyneste zariadenie z izby. Ak musí ostať v spálni, použite elektroizolačnú pásku na zablokovanie akéhokoľvek svetla, ktoré vysielajú. Potešilo ma zistenie, že pásku dostať v rôznych farbách, vďaka čomu sa to dá urobiť veľmi nenápadne.

RIEŠENIE V CIEĽOVEJ ROVINKE

Test pomocou rúk

Medzi všetkými knihami a článkami, ktoré som o spánku prečítala, sa iba jediná venovala tomu, ako zistiť, či je spáľňa dostatočne tmavá. Doktor Chris Winter v knihe *Ako rozlúsknuť spánok* navrhuje podržať si ruky pred tvárou. Ak ich vidíme, znamená to, že máme v izbe priveľa svetla.

Tým, ktorí cítia, že nepotrebujú mať až takú tmavú izbu, odporúčam vyskúšať moju alternatívnu metódu. Zatvorte oči a potom si ich opakovane zakrývajte a odkrývajte rukami. Izba je dostatočne tmavá, ak nevidíte rozdiel medzi tým, keď máte zatvorené oči prikryté alebo odokryté.

LOGISTICKÉ RIEŠENIE

Svetelný pásik so senzorom pohybu

Aj v dokonale zatemnenej spálni potrebujeme občas vstať a ísť na toaletu. A nechceme predsa, aby sa niekto potkýnal, padal či narážal do stien, keď sa snaží nájsť cestu von zo svojej novej jaskyne. Jednu z možností, ako s minimálnym rušivým efektom vidieť, kadiaľ kráčame, predstavuje svetelný pásik s pohybovým senzorom. Doktor Satchin Panda v knihe *Cirkadiánný kód* vysvetľuje: „Tento druh osvetlenia je najmenej rušivý a neaktivuje senzory modrého svetla v očiach.“ Dá sa umiestniť pod posteľ, na podlahu, na nášľapy na schody – kamkoľvek, kde chceme mať trochu svetla, ktoré nám pomôže bezpečne sa pohybovať po domácnosti.

Ja ho mám pod svojou stranou postele. Celá vec stojí menej ako dvadsať dolárov a nainštalovanie je absolútne jednoduché – pod posteľ sa nalepí lepiaci svetelný pásik a niekde v blízkosti sa umiestni pohybový senzor. Keď si dnes idem ľahnúť do postele, svetlo sa automaticky zapne a umožňuje mi jasne vidieť bez oslepenia silným svetlom. A ráno zasa jasne vidím, ale nezobudím manžela.

RIEŠENIE NA VEČER

Náladové osvetlenie

Napriek nesporným výhodám obmedzeného množstva svetla pred spaním potrebujeme v spálni jasne vidieť, keďže ju večer využívame. V 8. kapitole sa nachádzajú rady, ako strategicky využívať svetlo v domácnosti, a pritom stále obmedzovať jeho potenciálny vplyv na spánok a cirkadiánnu rytmus.

