

1

Imperativní spánek

Odborně: Imperativní spánek je základním projevem narkolepsie. Obvykle se dostavuje opakovaně během dne. Přestože má velmi krátké trvání (5–15 min.), často vede k osvěžení. Může být provázen sny. Dostavuje se zvláště v klidu, ale může se objevit i při jakékoliv pohybové aktivitě. Ale pozor! Narkolepsie ve svém začátku může mít i zcela jiný charakter, může se projevovat mnohahodinovým denním spánkem během vyučování s pokračováním po příchodu ze školy. To značně znesnadňuje diagnostiku.

Tipy a triky:

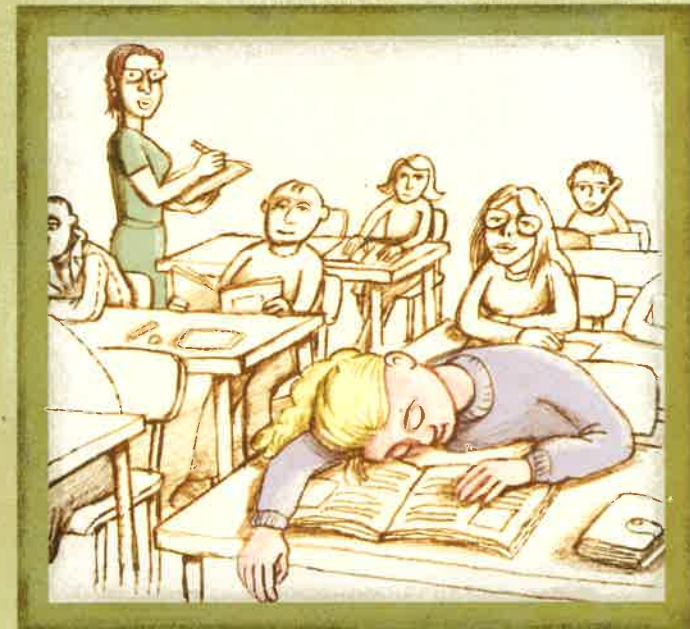
Základem je pravidelný spánkový režim (pravidelná doba uléhání a ranního vstávání, alespoň 7–8 hodin nočního spánku), nechodit spát po půlnoci a ani o víkendu neponocovat do pěti hodin do rána.

Zejména zabraňte chronickému nedostatku spánku. Dalším velmi důležitým opatřením jsou plánované denní spánky, ideálně 2× až 3× během dne (např. ve 12:00 hod. a v 15:00 hod.). Spavost sice nevymizí, ale je možné se jí účinněji bránit. Chce to trochu kreativity a umět si říci o pomoc, ale je to proveditelné!

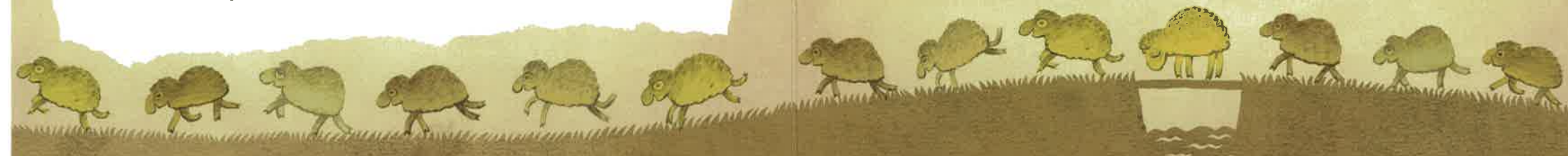
Spát lze např. v polední pauze v práci (spánek je v tu chvíli důležitější než oběd, oběd počká, ale spánek ne): v autě na parkovišti, v ZOO na lavičce, na pracovním stole (hlavu podložit svetrem!), na trávníku v parku, na partnerově rameni, v IKEA při testování sedaček, v konferenční místnosti v práci...

Skvělé je, když je někdo s vámi a může to vysvětlit.

To, že jste unavení, musíte brát velmi vážně.



Stává se vám někdy, že vás náhle, při soustředěné práci přepadá spánek, který nedokážete vůlí potlačit? Usínáte při rozhovoru, při jídle, nebo dokonce při chůzi?



Ve škole



V kavárně



Na ulici

