

SPÁNEK JAKO ZÁKLAD DUŠEVNÍ POHODY

Tento pracovní list vám pomůže zastavit se, zamyslet se nad svými spánkovými návyky a objevit malé kroky, které mohou podpořit kvalitnější odpočinek.

JAK VYPADÁ MŮJ SPÁNEK NYNÍ?

Zkuste se zamyslet nad tím, jak spánek vypadá ve vašem každodenním životě.

- Kolik hodin průměrně spím během noci?

- Jak se většinou cítím po probuzení?
 - ☐ Odpočatě a plný/á energie
 - ☐ Někdy odpočatě, někdy unaveně
 - ☐ Často unaveně
 - ☐ Dlouhodobě mám pocit nedostatku energie
- Jak často během dne pociťuji únavu nebo ospalost?
 - ☐ Téměř nikdy
 - ☐ Občas
 - ☐ Často
 - ☐ Téměř každý den

CO OVLIVŇUJE MŮJ SPÁNEK?

Spánek může ovlivňovat mnoho různých faktorů. Zkuste si všimnout, co hraje roli právě u vás.

- Co mi nejčastěji narušuje kvalitní spánek?
 - ☐ Stres nebo zahlcená mysl
 - ☐ Pozdní práce nebo povinnosti
 - ☐ Používání telefonu nebo technologií večer
 - ☐ Nepravidelný čas usínání a vstávání
 - ☐ Nevhodné prostředí (hluk, světlo, teplota)
 - ☐ Starosti nebo silné emoce
 - ☐ Něco jiného: _____

- Když nemohu usnout, co se mi nejčastěji honí hlavou?
-

MOJE VEČERNÍ RUTINA

Před spaním naše tělo potřebuje postupně zpomalit. Zamyslete se:

- Co mi pomáhá zklidnit se před spaním?
- Co bych mohl/a zkusit do své večerní rutiny zařadit?

- ☐ Krátké protažení
- ☐ Čtení knihy
- ☐ Relaxační dechové cvičení
- ☐ Omezení telefonu před spaním
- ☐ Zápis myšlenek nebo vděčnosti do deníku
- ☐ Klidná hudba
- ☐ Jiná aktivita: _____

MALÝ KROK PRO LEPŠÍ SPÁNEK

Nemusíte měnit všechno najednou. Vyberte si jednu drobnou změnu, kterou chcete během následujícího týdne vyzkoušet.

- Co chci změnit nebo podpořit?
- Jaký konkrétní krok udělám? (Například: půl hodiny před spaním odložím telefon nebo budu chodit spát o 15 minut dříve.)
- Kdy tento krok vyzkouším?



POZOROVÁNÍ BĚHEM TÝDNE

Během následujícího týdne si můžete krátce zapisovat:

Den	<i>Jak se mi spalo?</i>	<i>Jak jsem se cítil/a ráno?</i>	<i>Co mohlo spánek ovlivnit?</i>
Pondělí			
Úterý			
Středa			
Čtvrtek			
Pátek			
Sobota			
Neděle			

REFLEXE PO TÝDNU

Po týdnu se zastavte a zamyslete:

- Čeho jsem si během týdne všiml/a?

- Co mělo na můj spánek pozitivní vliv?

- Jaký jeden návyk si chci ponechat i dál?
