

Neviete zaspáť? Tento jednoduchý trik funguje lepšie než počítanie ovečiek

19.4.2026 - | SITA

"Prehadzujete sa v posteli, cítite únavu, ale spánok stále neprichádza? Nie ste jediní. Problémy so zaspávaním patria medzi najčastejšie ťažkosti modernej doby. Hoci sa často spomína počítanie ovečiek, v praxi ide skôr o symbolickú radu než skutočne účinné riešenie. Existujú však postupy, ktoré majú reálny základ vo vede a môžu vám pomôcť zaspáť prirodzenejšie."

Prečo je spánok taký dôležitý?

Spánok nie je len pasívny oddych. Počas noci prebieha množstvo dôležitých procesov:

- telo sa regeneruje a opravuje poškodené bunky
- mozog spracováva informácie a upevňuje pamäť
- posilňuje sa imunitný systém
- upravujú sa hormóny ovplyvňujúce náladu aj chuť do jedla

Ak je spánok nekvalitný alebo krátky, môže to viesť k únave, zhoršenej koncentrácii, vyššiemu stresu a pri dlhodobom nedostatku aj k zdravotným problémom.

Čo robiť, keď sa vám nedarí zaspáť?

Ak ležíte v posteli dlhšie než približne 15–20 minút a spánok neprichádza, odborníci na spánok odporúčajú **nevynucovať si ho**.

Lepší postup je:

- vstať z postele
- venovať sa pokojnej činnosti pri tlmenom svetle (napríklad čítanie)
- vyhnúť sa mobilu či televízii
- vrátiť sa späť do postele až keď sa dostaví ospalosť

Tento prístup pomáha zabrániť tomu, aby si mozog spojil posteľ s frustráciou alebo stresom.

Dýchanie ako nástroj na upokojenie tela

Jednou z účinných techník je práca s dychom, napríklad **dýchací vzorec 4-7-8**.

Postup:

1. nádych nosom na 4 sekundy
2. zadržanie dychu na 7 sekúnd
3. pomalý výdych ústami na 8 sekúnd

Tento cyklus sa odporúča zopakovať niekoľkokrát.

□ Čo je dôležité vedieť:

- táto technika nefunguje ako „okamžité uspávadlo“
- pomáha najmä tým, že znižuje napätie a spomaľuje dýchanie
- najlepšie výsledky prináša pri pravidelnom používaní

Relaxácia tela a mysle

Podobne fungujú aj techniky postupného uvoľňovania tela (tzv. progresívna relaxácia).

Princíp je jednoduchý:

- postupne uvoľňujete jednotlivé svalové skupiny od hlavy až po chodidlá
- sústreďte sa na pocit uvoľnenia
- zároveň sa snažite upokojiť myseľ

Vizualizácia pokojného miesta (napríklad prírody) môže tento proces ešte podporiť.

Niektoré populárne návody to označujú ako „vojenskú metódu“, no v skutočnosti ide o bežnú relaxačnú techniku, ktorej účinnosť sa líši od človeka k človeku.

Spánková hygiena: základ úspechu

Ak sa problémy so zaspávaním opakujú, najväčší význam má tzv. **spánková hygiena** – teda každodenné návyky, ktoré ovplyvňujú kvalitu spánku.

Medzi najdôležitejšie patria:

- obmedziť modré svetlo (mobil, počítač, televízia) aspoň 1 hodinu pred spaním
- dodržiavať pravidelný čas zaspávania a vstávania
- nejesť ťažké jedlá 2–3 hodiny pred spaním
- zabezpečiť ticho, tmu a primeranú teplotu v miestnosti
- zaradiť upokojujúci večerný rituál (napr. bylinkový čaj ak medovka alebo harmanček)

Tieto opatrenia majú podľa výskumov najväčší a najdlhodobejší efekt.

Funguje počítanie ovečiek?

Zaujímavosťou je, že výskumy ukazujú, že počítanie ovečiek nie je veľmi účinné.

Dôvod je jednoduchý:

- ide o monotónnu, ale stále aktívnu mentálnu činnosť
- mozog sa môže ľahko „rozbehnúť“ k iným myšlienkam

Oveľa lepšie fungujú techniky, ktoré:

- upokojujú dych
- uvoľňujú telo
- alebo odvádzajú pozornosť prirodzeným spôsobom

Kedy už zbystriť pozornosť?

Ak sa problémy so spánkom opakujú dlhodobo (niekoľko týždňov) alebo výrazne ovplyvňujú váš život, je vhodné poradiť sa s odborníkom.

Môže ísť napríklad o:

- chronickú nespavosť
- úzkosť alebo stres
- zdravotné problémy

Zhrnutie

Neexistuje univerzálny trik, ktorý zaručene uspí každého.

Čo však funguje vo väčšine prípadov:

- nevynucovať si spánok
- používať relaxačné techniky (dýchanie, uvoľňovanie tela)
- dbať na pravidelný režim a spánkovú hygienu

Spánok je prirodzený proces – čím menej naň tlačíte a čím lepšie podmienky mu vytvoríte, tým ľahšie príde sám.

<https://sita.sk/byvaniehrou/neviete-zaspat-tento-jednoduchy-trik-funguje-lepsie-nez-pocitanie-oveciok>