Skřivan sově nevěří

FOTO SHUTTERSTOCK

MARTINA OPLATKOVÁ
spolupracovnice LN

„V létě vstávala babička ve čtyři, v zimě v pět, “ píše Božena Němcová ve svém díle Babička. Slavná literární postava tedy nepochybně patřila do kategorie skřivanů. Ti se bez problémů budí brzy ráno, celý den jsou svěží, dokud jim nezačnou se soumrakem padat víčka. Zato lidské sovy by si po ránu rády přispaly; nejvíc energie mají večer a v noci. Je toto nastavení člověka neměnné a **kdo lépe snáší střídání času**?

Mám dojem, že v noci mi to lépe myslí než přes den a mohu se v klidu lépe soustředit na své myšlenky, což v ruchu dne moc nejde, říká čtyřicátník Dominik a pokračuje: „Zcela běžně chodívám spát kolem půlnoci a někdy i o pár hodin později.“ Noční klid na práci vyhledává i jeho vrstevník Milan, který ale bojuje s tím, že musí ráno vstávat dříve, než by mu vyhovovalo. „Strašně rád bych byl sova, ale z donucení jsem ve všední dny skřivan a sova jen někdy o víkendu, čímž se to celé narušuje.“ Za ranní ptáče se naopak označuje maminka Ingrid. „Což při práci při mateřské, která mi začínala až po desáté večer, znamenalo, že tělo bdělo, ale mozek dál fungoval jako skřivan, takže jsem byla takový bezmozkový zombík!“ směje se. Velká část lidí má tedy poměrně dost jasno v tom, ke které ze svou „ptačích říší“ náleží. Jedná se však více o naučenou zvyklost, o preferenci, nebo vrozenou dispozici? A dá se o jednom z těchto nastavení říci, že je horší než druhé?

Noční pták neporozumí dennímu

Říká se, že skřivani a sovy se nikdy úplně nepochopí. „Vstávání v sedm je pro mě hrozné, hlavně v zimě za tmy, celou základní školu jsem si na to nezvykla a byla pořád ospalá. A což teprve když jsme někdy měli od sedmi a museli vstávat už v šest ráno!“ říká například zástupkyně sov. „Na vysoké škole už jsem si mohla dělat rozvrh sama, takže jsem si nebrala přednášky dříve než v devět, raději v deset nebo v jedenáct. Zase jsem někdy měla výuku až do osmi večer.“ Představitelka skřivana se směje: „Vstávám v pět hodin a o víkendu se v tu dobu taky normálně budím. To bys viděla, jaké to je, vstávat opravdu brzo! A nechápu, jak ses mohla v osm večer na něco soustředit, to už je doba, kdy se mi zavírají oči!“ Sova zřejmě skřivanovi nikdy nevysvětlí, že prostě v sedm je pro ni brzo, a skřivan se bude zas a zas podivovat nad tím, že někdo může pracovat i dlouho po půlnoci a že poté může vyspávat i ve chvíli, kdy mu do postele míří paprsky dopoledního slunce.

Ve společnosti ovšem stále převládá představa, že ten, kdo chce ráno vyspávat, je člověk líný a pohodlný, zatímco ten, kdo vstává ještě za tmy, je pilný a pracovitý. Vždyť jakýmsi ideálem dobré české ženy je babička Boženy Němcové; jistě si mnozí pamatujeme slavnou větu: „V létě vstávala babička ve čtyři, v zimě v pět.“ Skřivanům, pyšným na to, že jim ranní vstávání nedělá problémy, možná úplně nedochází, že sovy stráví na lůžku mnohdy stejnou dobu jako oni, možná třeba spí i méně. Jenom prostě později usínají. A na argumenty typu „tak choďte dříve spát“, které připadají druhé straně tak jednoduché, je bohužel odpovědí, že tak brzy zkrátka neusnou. Jedině tak po prášku nebo když dělají celý den těžkou fyzickou práci, což už je dneska pochopitelně spíše výjimečné.

> V mládí je člověk často sovou, s příchodem dětí se dostává do pozice skřivana a starší lidé jsou už pak často vyložení skřivani. Nakonec se i sova začne budit v sedm hodin ráno sama od sebe – ale bohužel až v důchodovém věku, kdy už by si klidně mohla přispat.

Je to v genech, ale i ve světle

Jak to tedy se skřivany a sovami vlastně je pohledem odborníků? Je pravda, že tyto věci jsou vrozené a víceméně jednou dané? „Skřivani a sovy jsou běžně používané neformální termíny popisující takzvaný chronotyp u lidí,“ říká Martin Sládek z laboratoře biologických rytmů Fyziologického ústavu Akademie věd ČR. „Chronotyp je individuální preference pro načasování doby spánku a aktivity během dne, přičemž skřivani jako časný chronotyp preferují usínat a vstávat dříve, zatímco sovy jako pozdní chronotyp dávají přednost ponocování a pozdějšímu vstávání.“ Předpokládá se, že chronotyp do větší či menší míry odráží fázi vnitřních cirkadiánních hodin, které řídí denní biologické rytmy. Předpovídají budoucnost v tom smyslu, že připravují tělo na pravidelnou změnu prostředí. „Cirkadiánní hodiny například zvýší tělesnou teplotu už před probuzením nebo připraví tělo na příjem potravy uvolněním určitých hormonů.“

Nakolik bývají tyto věci vrozené? „Váš chronotyp asi z poloviny závisí na vašich genech, ale je také velmi významně ovlivňovaný vnějším prostředím, zejména světlem a sociálními podněty. Chronotyp se také výrazně mění v průběhu života, nejčasnější chronotyp je u dětí před pubertou a starých lidí a nejpozdnější je během adolescence.“ To potvrzuje i Petra Řehořková ze spánkové laboratoře Petra Clinic. „V mládí je člověk často sovou, s dospělostí a příchodem dětí se dostává do pozice skřivana a starší lidé jsou už pak často vyložení skřivani.“ Nakonec se tedy taková sova začne přece jen budit v sedm hodin ráno sama od sebe – ale bohužel až v důchodovém věku, když už ji nikdo do školy či do práce honit nebude a mohla by si klidně přispat.

Průzkumy naznačují, že skřivani mají lepší pracovní paměť a kontrolu pozornosti, stejně jako kognitivní (tedy poznávací) funkce na začátku dne, zatímco sovy mají lepší výkonnost a kreativní myšlení později během dne. Tato zjištění jen potvrzují to, co představitelé obou skupin o sobě zpravidla vědí... Na druhou stranu ovšem řada dalších bádání ukazuje, že sovy mohu mít o něco horší prospěch, bývá u nich o něco častější výskyt depresí a úzkostných poruch. Odborníci ovšem zdůrazňují, že souvislost není jednoznačně prokázána, může jít o shodu okolností nebo souvisí s nastavením dané společnosti. „Pozdní chození do postele navíc může znamenat, že před spaním v nočních hodinách více jedí, což není pro organismus dobré. Naopak skřivani bývají unavení a zpomalení večer, takže když jsou někdy okolnostmi nuceni v noci řídit, může to znamenat větší nebezpečí nehody.“

Pokračování na straně II

Dokončení ze strany I

Skřivan sově nevěří

Je možné, aby se někdo pomocí nějaké techniky „přeučil“ ze sovy na skřivana? Kupodivu do jisté míry ano, přestože základní nastavení je dáno částečně geneticky. „Cirkadiánní hodiny jsou nejvíce citlivé na světlo, především to ranní, které fázi hodin posunuje dopředu, ale také na večerní, které hodiny naopak zpožďuje,“ vysvětluje Martin Sládek. Některým sovám tak prý postačí zbavit se návyků, jako je sledování televize pozdě do noci nebo popíjení nápojů s obsahem kofeinu ve večerních hodinách, aby se jejich nastavení přiblížilo ke skřivanímu. „Důležité je také pobývat dostatečně dlouho na denním světle,“ dodává odborník a vysvětluje to na jednom příkladě netradičního výletu. „Americký vědec Kenneth Wright se vypravil kempovat do Skalistých hor s osmi studenty, kteří se považovali za typické sovy. Po několika dnech přirozeného denního světla a absence umělého osvětlení dlouho do noci se u všech účastníků posunula fáze jejich cirkadiánních hodin o dvě hodiny směrem ke skřivanům.“

Petra Řehořková popisuje, jakým způsobem se ve spánkové laboratoři o danou úpravu snaží. „Postupně třeba učíme člověka, aby šel spát o půl hodiny dříve, pak za měsíc zase o půl hodiny. Je zbytečné, aby šel spát brzy a pak se několik hodin převaloval v posteli, to je k ničemu. Nezměníme úplně nastavení, ale třeba dosáhneme toho, že sova nepůjde spát ve dvě hodiny, ale třeba v jedenáct večer.“

Společnost pro skřivany

Všimněme si, že pokud je někde z jakéhokoli důvodu snaha o přeměnu či alespoň úpravu zmiňovaného chronotypu, jedná se o posun směrem od sovy ke skřivanovi. Je tomu prostě tak, že současné nastavení společnosti je šité na míru skřivaním typům?

Podle velké mezinárodní studie německého vědce Tilla Roenneberga je mezi námi sedm procent skřivanů a dvacet procent sov, z toho jedno procento jsou extrémní skřivani a osm procent extrémní sovy. Zbytek je tedy někde mezi. Studie hovoří o skřivanech jako o těch, jimž nejlépe vyhovuje jít spát v deset večer a vstávat v šest ráno, o sovách jako o těch, kterým by nejvíce vyhovoval spánek mezi noční půl druhou a dopolední půl desátou, kdybychom počítali s tím, že pro každého je optimální spát osm hodin denně. V českých zemích bychom nejspíš čas posunuli ještě o půl hodiny zpátky. Nicméně kdo si může dovolit spát do půl desáté nebo i do devíti, když chodí do práce? Sovy zpravidla večer neusnou a ráno jsou ospalé, když jim drnčí budík. A tak vzniká efekt, jejž popisuje pan Milan v úvodu textu. „O víkendu sovy vědí, že nemusí vstávat kvůli budíku, proto jdou spát ještě později, navíc dospávají spánkový deficit naakumulovaný během pracovního týdne,“ říká k tomu Martin Sládek. „Jejich spánková fáze tedy neustále skáče i o několik hodin během pracovních dnů, kdy je nastavena sociálním časem, a během volných dnů, kdy se více přizpůsobí jejich vnitřnímu biologickému času.“ Tomuto jevu říkají odborníci sociální jetlag, a ač je třeba menší, působí dlouhodobě. Pokud jej lidé praktikují ještě po padesátce, může tu být souvislost se zvyšující se hladinou cholesterolu, jak ukázala studie v časopise *SLEEP* provedená zmíněnou laboratoří Akademie věd. Průzkum, jejž prováděli v době pandemie covidu-19, kdy mnoho firem dávalo možnost pracovat z domova, ovšem také ukázal, že se u řady lidí v té době prodloužila jejich doba spánku a nepříjemný sociální jetlag posunul, konkrétně o 18 minut. Zdá se tedy, že možnost nastavit si dobu spánku a práce podle sebe je pro některé skupiny lidí dobrou volbou. „Naší vědeckou prací a snahami o popularizaci chronobiologie se snažíme o větší pochopení mezi sovami a skřivany,“ shrnuje Martin Sládek. „I když já osobně jako typická sova jsem se s posměchem ani nepochopením nesetkal.“

Škodlivé změny času

Popravdě ani skřivaní zaměření automaticky neznamená jen samé výhody. Mnozí nejsou schopni kvůli únavě řídit po setmění, nejlépe se jim pracuje ráno a dopoledne, zato večer jejich výkonnost upadá. Usínají u televize, v divadle ale i v kinech. Ani sovám, ani skřivanům ovšem neprospívá střídání letního a středoevropského, lidově zimního času. Na jaře tuto změnu, která letos nastává právě o tomto víkendu v noci ze soboty na neděli, nesou hůře sovy, na podzim skřivani. Už léta se hovoří o tom, že tyto posuny tam a zase zpět vůbec nejsou nutné, ba dokonce ani žádoucí, protože výrazně narušují biorytmy člověka. Některým lidem trvá několik dní i týdnů, než se jim podaří se znovu „naštelovat“.

Jak se k tomu staví odborníci? „Určitě podporujeme zrušení střídání času,“ říká jednoznačně Martin Sládek. Všechny historky o lidech, kteří se změnou bojují a mají nejrůznější problémy, nejsou podle průzkumů nijak přehnané ani výjimečné. „Jarní přechod na letní čas způsobuje dočasné akutní zkrácení spánku u většiny lidí a existují studie, které ukázaly zvýšený výskyt mrtvice, infarktů nebo dopravních nehod během několika dní po změně času.“

A který čas by měl být ten správný? Letní čas nám o prázdninách příjemně prodlouží světlo do pozdních večerních hodin, na druhou stranu by zejména v zimě způsobil hodně dlouhou ranní tmu. Pokud by tedy mělo být střídání zrušeno a zavedený jediný čas, pak se odborníci jednoznačně kloní k tomu, aby to byl ten, kterému říkáme zimní.