

Abstrakt

V této práci jsme se zabývali vlivem modrého světla na parametry kvality spánku. Sestavili jsme čtyřtýdenní experiment, při kterém měli probandi k dispozici brýle blokující modré světlo. Dále jsme pracovali s hodinkami značky Garmin, spánkovým deníkem sestaveným pro tento experiment a standardizovaným dotazníkem Pittsburgh Sleep Quality index (vyplněný před a po experimentu). Zkoumány byly parametry z hodinek (tepová frekvence, délka spánku, délka fází spánku, počet probuzení za noc, čas usnutí a hodnoty stresu), ze spánkového deníku (teplota ráno a večer, subjektivní kvalita spánku a únava během dne) a také z dotazníku. Experiment byl rozdělen na dvě fáze. Na první fázi bez brýlí, v níž probandi absolvovali svůj běžný spánkový režim, a na druhou s brýlemi, při které si proband vždy alespoň 90 minut před spánkem brýle nasadil a nosil je až do úplného zhasnutí. Obě fáze trvaly dva týdny. Každý den probandi vyplňovali připravený spánkový deník a také do něj vkládali informace z hodinek. Po dokončení byly výsledky obou fází porovnány. Statisticky významné parametry ($p \leq 0.05$) byly průměrná tepová frekvence, tělesná teplota měřena ráno, počet probuzení za noc, subjektivní kvalita spánku, výsledky standardizovaného dotazníku, latence spánku a hodnoty stresu.