



## **Příloha 2 – Pravidla spánkové hygieny**

### Pravidla spánkové hygieny

1. Postel nepoužíváme k ničemu jinému než ke spánku a sexu. V posteli je striktně zakázáno číst, sledovat TV, jíst či vykonávat jakékoli další činnosti.
2. Uléháme jen a pouze, cítíme-li se ospalí.
3. Jestliže se po 15–20 minutách ležení v posteli spánek nedostaví, vstaneme, přejdeme do jiné místnosti, kde se věnujeme klidné, nenáročné činnosti. Do postele se vrátíme, pouze pokud se cítíme znovu ospalí. Uvedený postup zopakujeme tolikrát za noc, kolikrát je třeba, dokud se spánek nedostaví. Pokud se nám nepodaří usnout celou noc, je důležité si uvědomit, že jednu noc nespát není pro organismus nebezpečné a následující den usneme o to lépe.
4. Dodržujeme pevně stanovenou dobu uléhání a vstávání, a to i ve dnech volna. Používáme při vstávání budík.
5. Během noci se na hodiny nekoukáme, např. elektrický budík si natočíme ke stěně. Časté kontrolování času během noci může podmínit poruchu spánku.
6. Vytvoříme si vlastní rituály předcházející ulehnutí – tyto činnosti budou po určité době „učení“ samy asociovány se spánkem (např. procházka před ulehnutím do postele, relaxační hudba)
7. Po 15.–16. hodině se vyhneme konzumaci kávy, černého i zeleného čaje, čokolády, coca-coly a dalších nápojů obsahujících stimulantia. Naopak je vhodné vytvořit si např. rituál pití vhodného bylinkového čaje nebo teplého mléka (obsahuje přímý prekurzor serotoninu tryptofan, který je biochemicky důležitým faktorem spánku a usínání). Večeříme lehce stravitelná jídla v malých porcích.
8. V období 4–6 hodin před ulehnutím se vyhneme též konzumaci alkoholu, nikdy nepijeme alkohol „na spaní“. Po požití alkoholu „na spaní“ se spánek k ránu často stává přerušovaný a mělký
9. Ve večerních hodinách se nevěnujeme žádné činnosti, která by nás mohla rozrušit.
10. Místnost, kde spíme, bychom měli subjektivně vnímat jako klidnou, příjemnou a bezpečnou, dbáme na zajištění optimální teploty, zatemnění a minimalizaci vnějších rušivých vlivů (např. hluk).

### Příloha 3 – Informovaný souhlas

#### **Informovaný souhlas s účastí ve výzkumu „Vliv edukace o spánku a behaviorálních metod na spánek a emoční regulaci u pacientů s chronickou nespavostí“ a se zpracováním osobních údajů**

##### Informace o výzkumu:

Řešitel: Bc. Eliška Smolková, [eliska.smolkova@inspamed.cz](mailto:eliska.smolkova@inspamed.cz)  
Vedoucí práce: Mgr. Karolina Janků, Ph.D.

**Cíle studie:** cíl studie je prozkoumat vliv edukace o spánku a behaviorálních metod (relaxační techniky a spánková restrikce) na kvalitu spánku a emoční regulaci u dospělých jedinců trpících chronickou nespavostí. Výzkumná část práce bude porovnávat kvalitu spánku a změny v emoční regulaci u dospělých jedinců trpících chronickou nespavostí před a po absolvování programu. Výsledky výzkumu přispějí k hlubšímu pochopení faktorů přispívajících k nespavosti a k rozšíření možností její léčby.

**Průběh studie:** výzkumný projekt se skládá z absolvování 4 sezení, které by správně měly probíhat jednou za 14 dní. Během celého programu vyplňuje proband spánkový deník.

První sezení je anamnestické, kde se zmapuje problém a jsou předány informace o dalších sezeních společně se spánkovým deníkem. Dále proband vyplňuje dotazník *Index tíže nespavosti (ISI)* a *Škálu potíží v regulaci emocí, krátká forma (DERS-SF)*.

Během druhého sezení se participant studie dozví o mechanismech spánku (spánkový cyklus, dvouprocesní model regulace spánku, Spielmanův model vzniku nespavosti) a jsou mu předány a vysvětleny pravidla spánkové hygieny. Dále dle dat ze spánkového deníku je nastavena spánková restrikce.

Obsahem třetího sezení jsou relaxační techniky – Jacobsonova progresivní svalová relaxace a myšlenkové uvolnění. Během sezení dochází k nácviku a jsou předány instrukce pro domácí cvičení. Dále je upravena spánková restrikce podle spánkové efektivity vyplývající ze spánkového deníku.

Čtvrté sezení slouží pro shrnutí progresu a změn během uplynulých sezení. Proband znovu vyplňuje ISI a DERS-SF, kdy jsou výsledky porovnávány společně s daty ze spánkových deníků.

**Metody měření:** během celého projektu vyplňuje proband spánkový deník, který slouží k zachycení spánkových návyků. Na prvním a posledním sezení také odpovídá na otázky z dotazníku ISI a DERS-SF.

### Informace o účastníkovi výzkumu:

jméno a příjmení:

datum narození:

e-mail:

### Prohlášení

Já níže podepsaný/-á potvrzuji, že

- a) jsem se seznámil/-a s informacemi o cílech a průběhu výše popsaného výzkumu (dále též jen „výzkum“);
- b) dobrovolně souhlasím s účastí své osoby v tomto výzkumu;
- c) rozumím tomu, že se mohu kdykoli rozhodnout ve své účasti na výzkumu nepokračovat;
- d) jsem srozuměn s tím, že jakékoliv užití a zveřejnění dat a výstupů vzešlých z výzkumu nezakládá můj nárok na jakoukoliv odměnu či náhradu, tzn. že veškerá oprávnění k užití a zveřejnění dat a výstupů vzešlých z výzkumu poskytují bezúplatně.

Zároveň prohlašuji, že

- a) souhlasím se zveřejněním anonymizovaných dat a výstupů vzešlých z výzkumu a s jejich dalším využitím;
- b) souhlasím se zpracováním a uchováním osobních a citlivých údajů v rozsahu v tomto informovaném souhlasu uvedených ze strany Univerzity Karlovy, Filozofické fakulty, IČ: 00216208, se sídlem: nám. Jana Palacha 2, 116 38 Praha 1, a to pro účely zpracování dat vzešlých z výzkumu, pro účely případného kontaktování z důvodu zpracování dat vzešlých z výzkumu či z důvodu nabídky účasti na obdobných akcích a pro účely evidence a archivace; a s tím, že tyto osobní údaje mohou být poskytnuty subjektům oprávněným k výkonu kontroly projektu, v jehož rámci výzkum realizován;
- c) jsem seznámen/-a se svými právy týkajícími se přístupu k informacím a jejich ochraně podle § 12 a § 21 zákona č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů, tedy že mohu požádat Univerzitu Karlovu v Praze o informaci o zpracování mých osobních a citlivých údajů a jsem oprávněn/-a ji dostat a že mohu požádat Univerzitu Karlovu v Praze o opravu nepřesných osobních údajů, doplnění osobních údajů, jejich blokaci a likvidaci.

Výše uvedená svolení a souhlasy poskytují dobrovolně na dobu neurčitou až do odvolání a zavazují se je neodvolat bez závažného důvodu spočívajícího v podstatné změně okolností. Vše výše uvedené se řídí zákony České republiky, s výjimkou tzv. kolizních norem, a bude v souladu s nimi vykládáno, přičemž případné spory budou řešeny příslušnými soudy v České republice.

Potvrzuji, že jsem převzal/a podepsaný stejnopolis tohoto informovaného souhlasu.

Dne:

Podpis řešitele:

Podpis účastníka: