

DOBŘÝ SPÁNEK – DOBŘÉ VZTAHY V RODINĚ

PhDr. Eliška Kodyšová, Ph.D.

13. března 2026

Klinika adiktologie, 1. LF UK

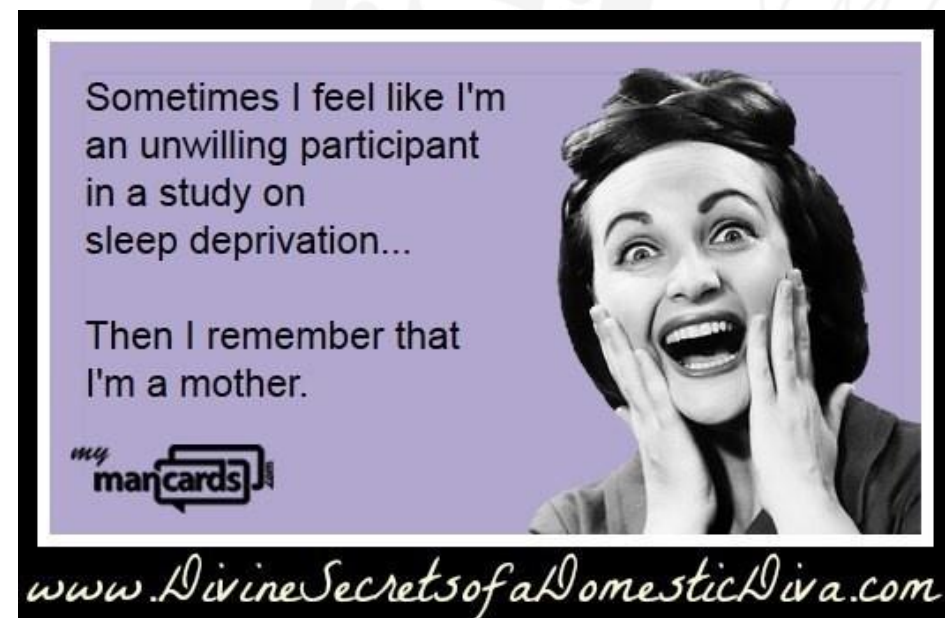


Interaktivní platforma
podpory duševního zdraví
a prevence rizikového chování



Henri Toulouse-Lautrec: Le Lit

Špatný spánek – špatné vztahy v rodině?



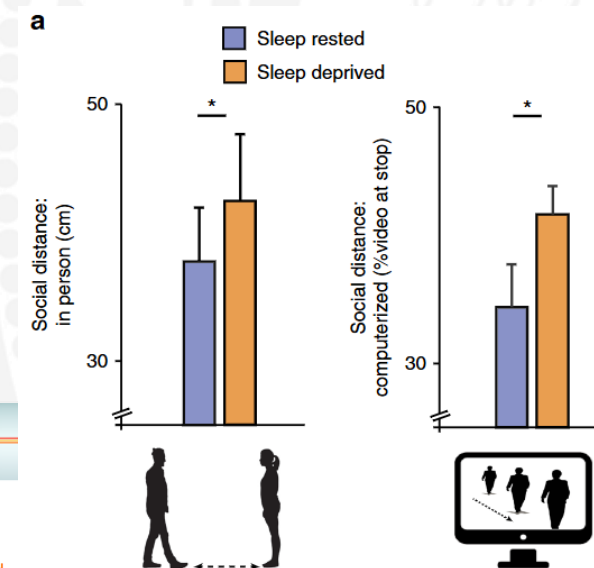
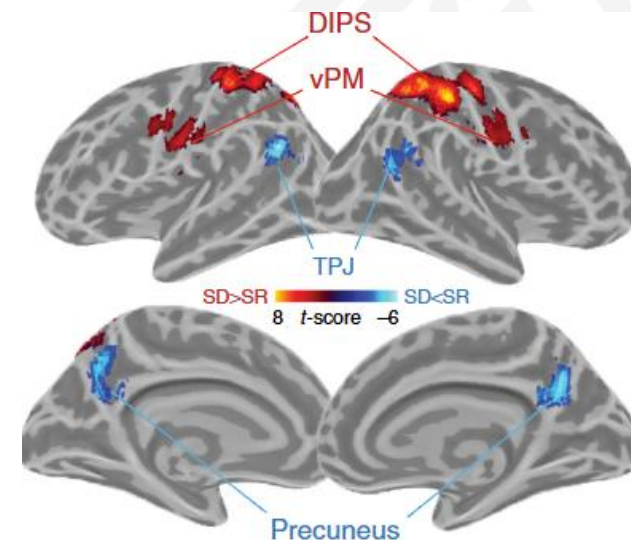
Sociální percepce: spánek mění, jak vnímáme ostatní lidi a oni nás

Úplná spánková deprivace

- stoupá aktivita v oblasti pro blízké okolí (červená)
- klesá aktivita v oblasti teorie mysli (modrá)
 - držíme se dál od ostatních (nezávisle na vlivu spánku na náladu)
- „sociální repelent“ - ostatní nás hodnotí jako osamělejší, nemají zájem o spolupráci a **sami se pak cítí osaměle**

Snížení kvality spánku

- stoupá osamělost a vyhýbavé chování (nezávisle na náladě)



ARTICLE

DOI: 10.1038/s41467-018-05377-0 OPEN

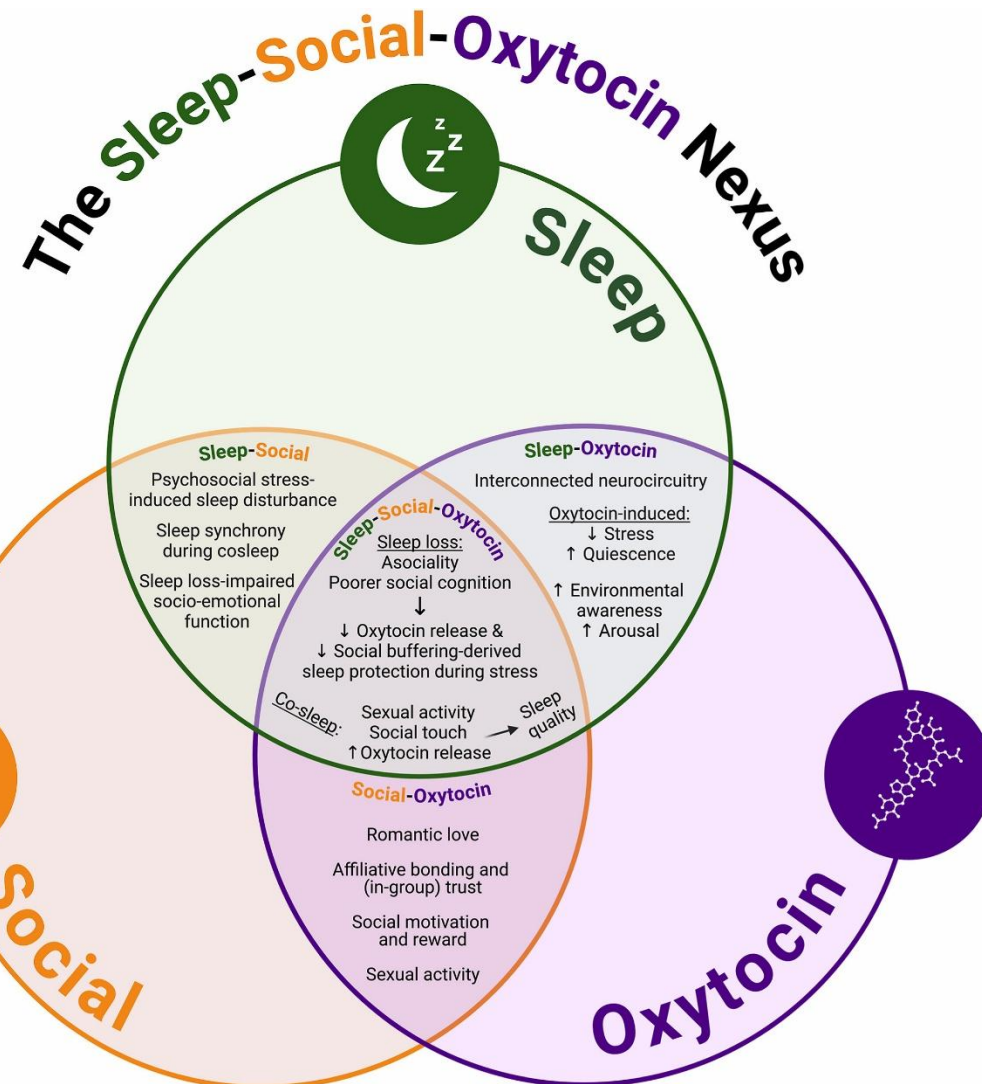
Sleep loss causes social withdrawal and loneliness

Eti Ben Simon¹ & Matthew P. Walker^{1,2}

Loneliness and social isolation markedly increase mortality risk, and are linked to numerous mental and physical comorbidities, including sleep disruption. But does sleep loss causally trigger loneliness? Here, we demonstrate that a lack of sleep leads to a neural and behavioral phenotype of social withdrawal and loneliness; one that can be perceived by other members of society, and reciprocally, makes those societal members lonelier in return. We propose a model in which sleep loss instigates a propagating, self-reinforcing cycle of social separation and withdrawal.

A bench-to-bedside narrative review of the sleep-social-oxytocin nexus

Joel S. Raymond ^{a, b}, Wendy M. Troxel ^c, Michael T. Bowen ^{a, b}  



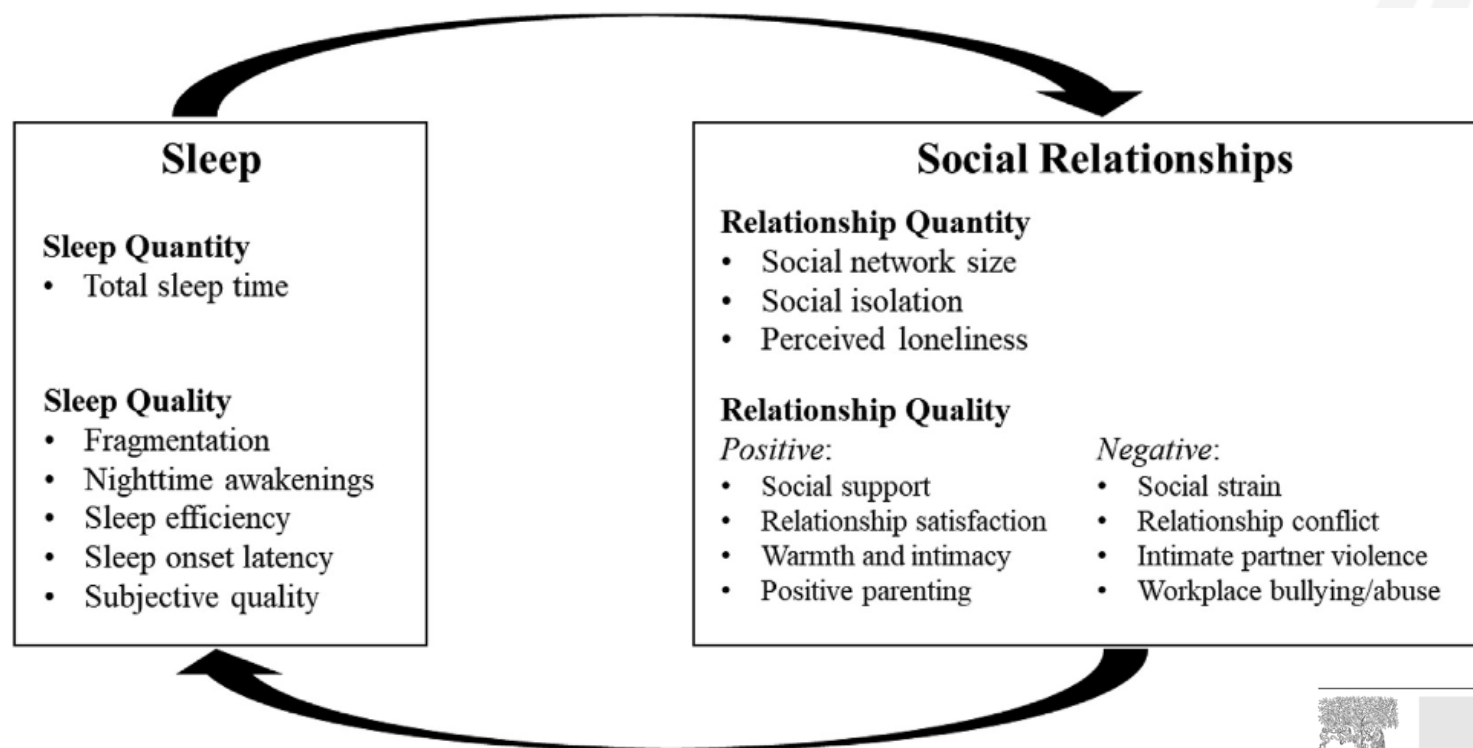
- oxytocin není jen „hormon lásky“
 - **hypotéza sociální salience** – sociální kontext rozhodující pro vliv oxytocinu
 - nejednoznačný vliv oxytocinu na spánek daný možná i způsobem podání a dávkou
- duševní poruchy spojené s poruchami spánku mají i spojitost se sociálními problémy a dysfunkcí oxytocinového systému

Dobrý spánek → dobré vztahy,
nebo dobré vztahy → dobrý spánek?



Sleeping Couple, 1997 - Julie Held

Spojení mezi spánkem a sociálními vztahy je obousměrné



Contents lists available at [ScienceDirect](#)

Sleep Medicine Reviews

journal homepage: www.elsevier.com/locate/smr

CLINICAL REVIEW

Sleep and social relationships in healthy populations: A systematic review

Amie M. Gordon ^{a,*}, Belinda Carrillo ^b, Christopher M. Barnes ^c

^a University of Michigan, Ann Arbor, USA

^b University of California, Berkeley, USA

^c Foster School of Business, University of Washington, USA



Klinika adiktologie



I. LÉKAŘSKÁ
FAKULTA
Univerzita Karlova



VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ
NEMOCNICE V PRAZE



Úřad vlády
České republiky

Spánek a pohlaví: Ženy spí hůř než muži

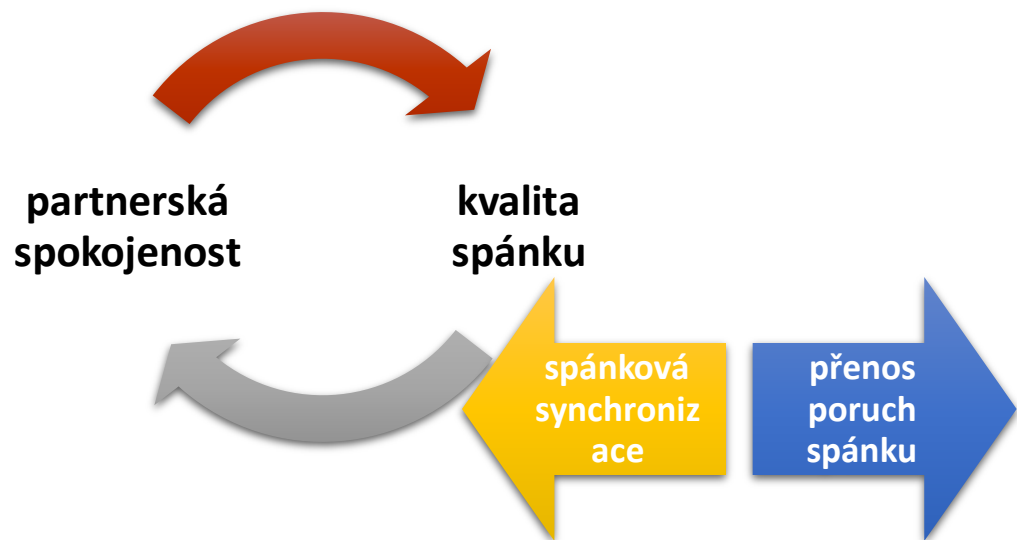
období hormonálních výkyvů

- puberta
- těhotenství a šestinedělí
- peri/menopauza
- před menstruací

mateřství (kojení, uspávání dítěte)

větší citlivost na pohyby partnera při spánku

Spánek jako vazbové chování: partnerství



Randomized Controlled Trial > *Psychosom Med.* 2022 Jul-Aug;84(6):727-737.
doi: 10.1097/PSY.0000000000001091. Epub 2022 Apr 27.

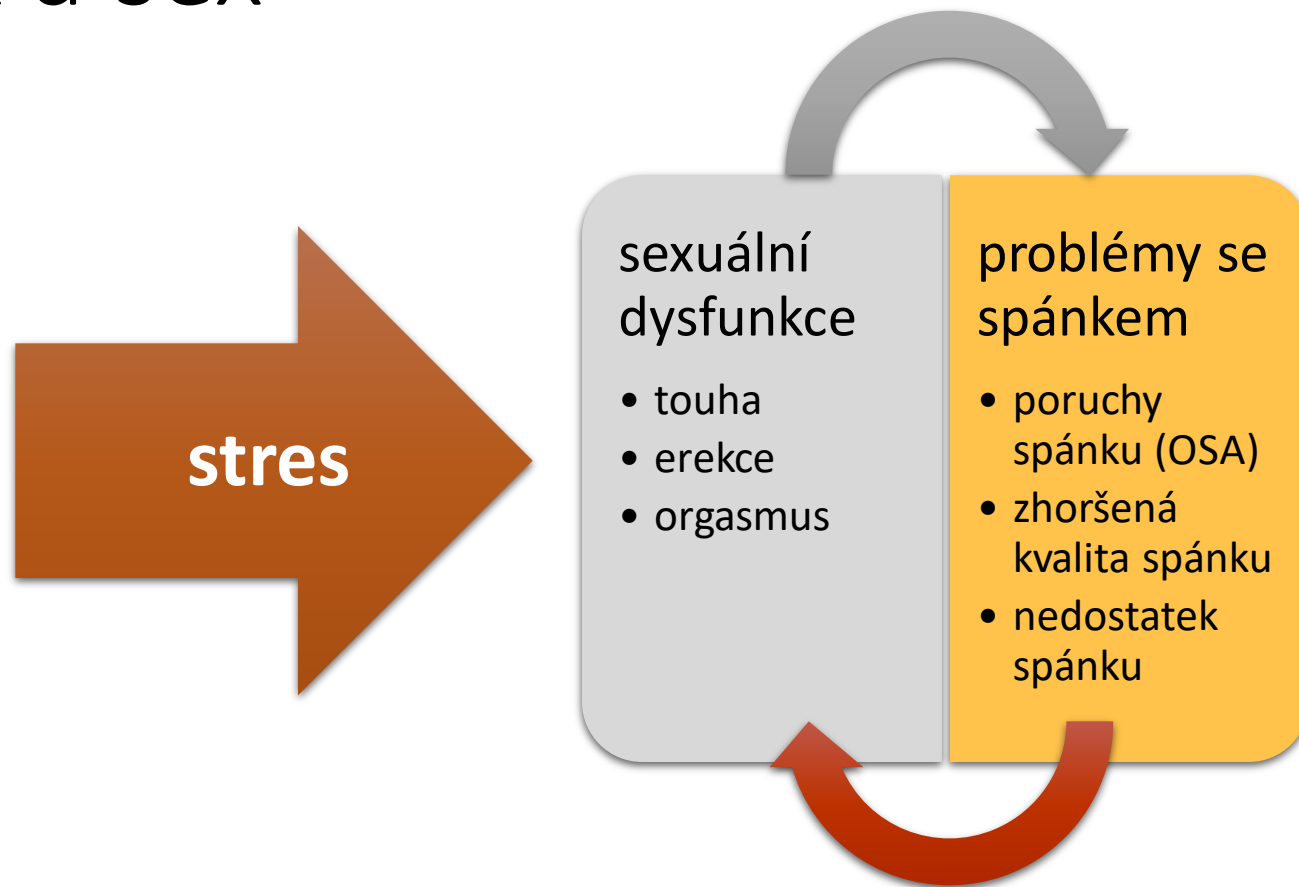
The Effect of Intranasal Oxytocin on the Association Between Couple Interaction and Sleep: A Placebo-Controlled Study

Johanna M Doerr¹, Kristina Klaus, Wendy Troxel, Urs M Nater, Guy Bodenmann, Markus Heinrichs, Ulrike Ehler, Beate Ditzen

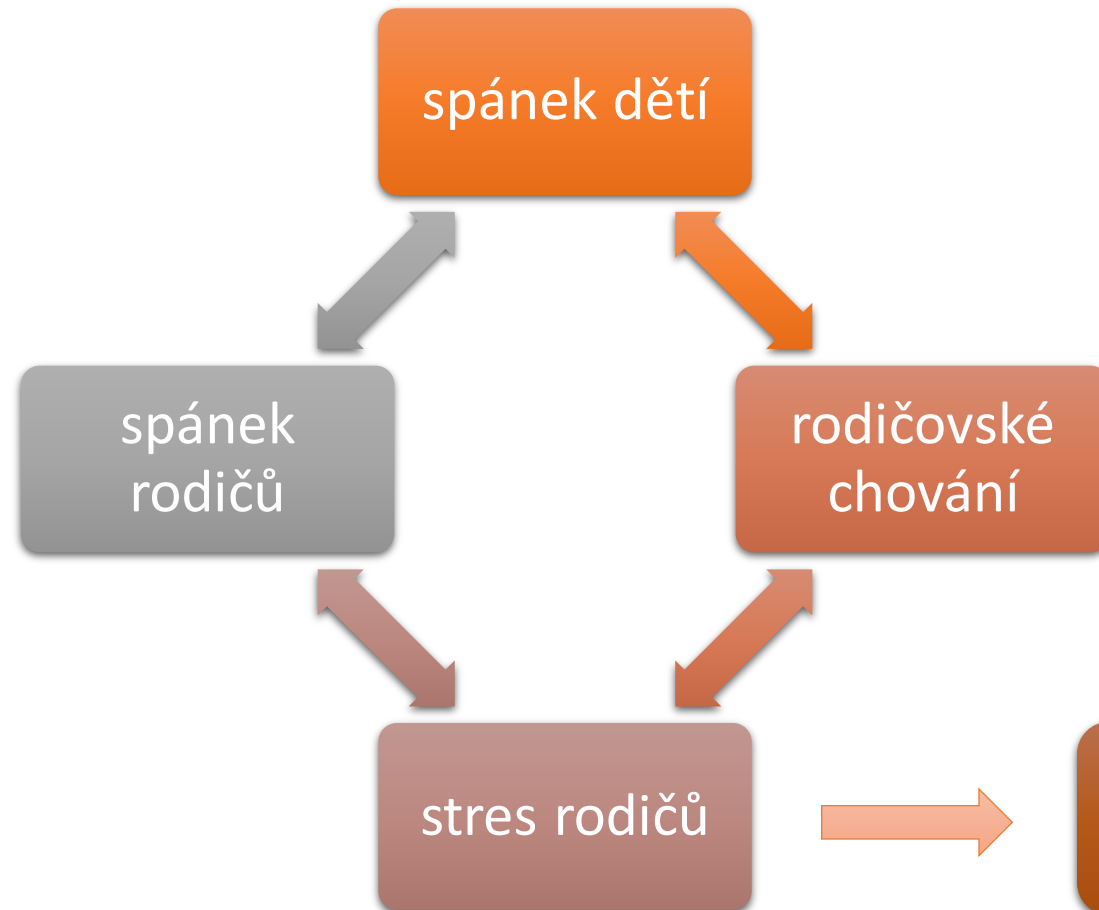
Studie: oxytocin vs. placebo a spánek párů

- oxytocin **zlepšoval** kvalitu spánku
- větší vliv OT u párů, které si byly bližší
- u mužů větší vliv OT, pokud měli s partnerkou pozitivní interakci
- u žen významný vliv samotného OT

Spánek a sex



Spánek a rodičovství



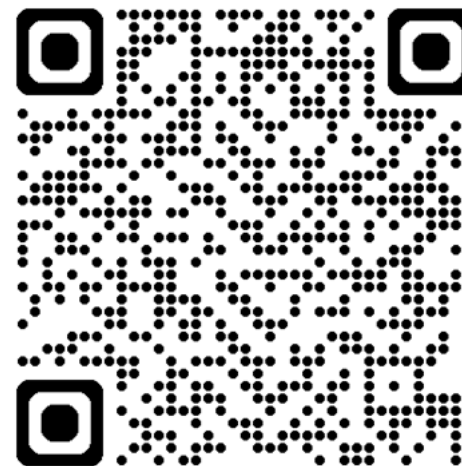
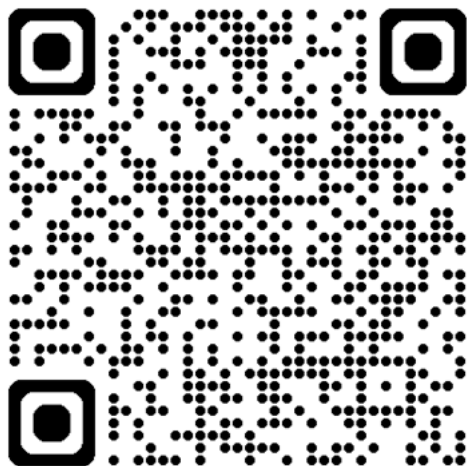
- rodiče spí v průměru méně než ostatní dospělí, a to v závislosti na počtu a věku dětí
- spánek matek zasažen více
- větší dopad spánku dětí na stres u matek na mateřské/rodičovské dovolené

SOCIÁLNÍ SÍTĚ @IPREV.CZ

Vzdělávací příspěvky

Aktuální informace o novinkách na webu

Pozvánky na webináře a další zajímavé akce



Klinika adiktologie, 1. lékařská fakulta a Všeobecná fakultní nemocnice v Praze



Dobré vztahy i spánek všem!

eliska.kodysova@lf1.cuni.cz