

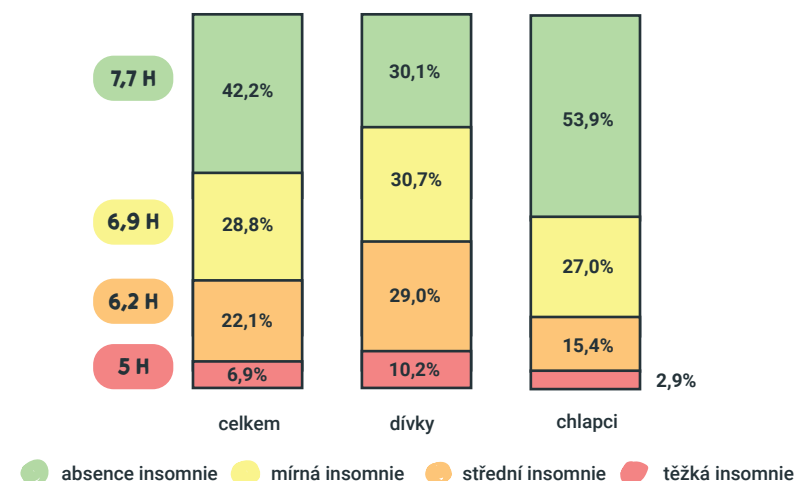
O tom, že kratší spánek, problémy se spánkem a jeho celková nižší kvalita má výraznou roli ve zhoršujícím se duševním zdraví dnešních žáků, se mezi odborníky diskutuje již řadu let. K této oblasti nám ale dosud chyběla pevná data. Realizovaný výzkum tato data poprvé přináší v souvislostech s dopady na duševní zdraví a rizikové chování dětí.



Při použití specializovaného nástroje pro posouzení potíží se spánkem vychází, že více než polovina žáků nemá kvalitní spánek. Konkrétně 6,9 % žáků má příznaky těžké insomnie, dalších 22,1 % střední insomnie a 28,8 % žáků má symptomy mírné insomnie, což již není tak závažné, ale nemají zcela zdravý spánek (např. jim večer déle trvá, než usnou, či se opakovaně probouzí v průběhu noci).

# VÍCE NEŽ POLOVINA ŽÁKŮ MÁ PROBLÉMY SE SPÁNKEM, ŘADA ŽÁKŮ SPÍ V TÝDNU JEN 5-6 HODIN

PORUCHY SPÁNKU PODLE ATHÉNSKÉ ŠKÁLY INSOMNIE A PRŮMĚRNÁ DOBA SPÁNKU, KTEROU UVÁDÍ ŽÁCI SPADAJÍCÍ DO JEDNOTLIVÝCH KATEGORIÍ INSOMNIE:



Základní informace o nástroji:

Athénská škála insomnie (zkráceně AIS) je diagnostický nástroj sloužící k posouzení potíží se spánkem. Tato škála se skládá z 8 otázek zaměřených na dvě hlavní oblasti, kterými jsou noční spánek a denní dysfunkce. Hodnotí oblasti usínání, probuzení se, celkovou dobu spánku, kvalitu spánku, ospalost, pohodu během dne a fyzickou a duševní výkonnost. Výsledek je v rozmezí 0 až 24 bodů. 0 až 5 bodů znamená absenci insomnie, získání 6 až 9 bodů značí mírnou insomnii, 10 až 15 bodů znamená střední insomnii a pokud žák dosáhne 16 až 24 bodů, je to výsledek odpovídající těžké insomnii.