

WALKER, Matthew.

PREČO SPÍME

Slovakia: Citadela Publishing, s.r.o 2018

Spánok tvorí až jednu tretinu ľudského života. Táto každodenne opakujúca sa činnosť je dôležitá pre správne fungovanie celého organizmu. Publikácia *Prečo spíme* ponúka odpovede na základnú otázku prostredníctvom vysvetľujúcich a približujúcich konceptov. Autor Matthew Walker jasne a zrozumiteľne predkladá informácie o spánku pre zaujatých čitateľov. Tí môžu nájsť odpovede na otázky, ktoré sú explicitne zamerané na spánok a zároveň skúma prepojenia, ktoré naň vplyvajú. Tento koncept efektívne ponúka čitateľovi mnohostranne podnecujúci model, pre aplikáciu teoretických východísk do v každodennej životnej praxe. Východiskom prezentovaného konceptu je vnímanie spánku, ako komplexnej činnosti, ktorá je nastavená na základe cirkadiánneho rytmu človeka. Optika autora je postavená na výskumných štúdiách spánku. Ten opisuje ako komplexný nástroj, ovplyvňujúci aspekty zdravia a každodenného fungovania.

Originál publikácie bol vydaný v anglickom jazyku. Preklad publikácie sa realizoval do viacerých jazykov, vrátane slovenského. Vizuál knihy priamo súvisí s jej tematikou. Tmavomodrá potlač s malými svetlejšími bodmi evokuje nočnú oblohu a vesmír. Táto metafora sa dá preniesť aj na samotný spánok, ktorý predstavuje komplexný proces, pri ktorom je možné skúmať nekonečné množstvo elementov, v analogickej komparácii s nekonečným vesmírom. Zároveň bielo zlatá potlač na knihe dopĺňa celok a základnú myšlienku spánku.

Spôsob akým autor predkladá náročné informácie je veľmi pútavý a obohacujúci. Terminológia s ktorou pracuje, je smerovaná širšiemu publiku. Zvolený je náučno-popularizačný štýl, ktorý sa opiera o tradičné východiská v kombinácii s inovatívnymi pohľadmi na spánok, podloženými

dlhoročnými výskumnými štúdiami autora.



Štruktúra publikácie sa skladá zo štyroch častí. Tieto časti na seba konzistentne nadväzujú. Proporčne je publikácia rozdelená podľa priorít tém podkapitol. Prvá a posledná kapitola je najširšia vzhľadom na to, že obsahuje informácie, ktoré sú prioritné pre syntézu východísk. Úvod do témy si vyžaduje objasnenie terminologického základu, ktorý je jednak rozsiahly a zároveň poskytuje dostatočný konceptuálny rámec problematiky. V závere autor tento koncept sumarizuje.

V úvodnej kapitole je charakterizovaný nosný pojem – spánok. Ten je opisovaný prostredníctvom mnohých aspektov. Primárnym konceptom je cirkadiánne rytmizovanie spánku. Autor sa sústreďuje na opis cirkadiánneho rytmu, ktorý ovplyvňuje mieru me-

latonínu, ako základného hormónu regulujúceho spánok. Determinanty, ktoré majú priamy vplyv na spánok predstavujú rovnako dôležitú súčasť. V tomto ponímaní je prijímanie kofeínu rozsiahlou témou, ktorá je opisovaná v úvodných častiach. Opisovaný je aj Jatleg, ktorý sa spája s kontrolou, jej nadobudnutím či strácaním. Problematika je ukotvená prierezom času, evolúcie a vývinu. Tieto náročné témy sú predkladané spôsobom, ktorý čitateľa vtiahne do témy a zároveň mu ponúka priestor pre vlastnú reflexiu.

Druhou časťou autor kontinuálne pokračuje opisom potreby spánku cez jeho priaznivé účinky, ale aj opisom spánkovej deprivácie a jej negatívnych dôsledkov pre mozog či celé telo. Tieto účinky aplikuje prenesením na možné ochorenia, ktoré majú priamy súvis so spánkom. Podnecuje úvahy o tom, že rakovina a kardiovaskulárne ochorenia zapríčiňujúce kratší život majú priamy súvis so spánkovou depriváciou a negatívnymi spánkovými zvyklosťami.

Sny predstavujú dôležitú súčasť spánku. Autor tejto oblasti venoval tretiu časť publikácie práve snom. Kompaktne predkladané fakty sú nadväzne členené v podkapitolách. Optika smeruje na Rem spánok a snívanie. Vnímanie autora sa vzťahuje k spánku ako terapii, ktorá prebieha v noci. Súbežne sa venuje tomu, ako sa dá ovládať snový svet prostredníctvom snovej kreativity.

Vo štvrtej – poslednej časti je nastavený fokus na mnohé perspektívy spoločenského života vplývajúce na spánok. Budúcnosť spánkovej hygieny je spojená s vnímaním pracovného a súkromného života. Autor sa sústreďuje na fungovanie a životný štýl ľudí. V ostatnej časti je predkladaný súhrnný koncept autora v ktorom opisuje významné aspekty významu publikácie. Významným pozitívom publikácie je prítomnosť registra hesiel. Ten ponúka priestor pre rýchlu a jasnú orientáciu sa v ponúkaných heslách.

Komplexný prínos publikácie je možné charakterizovať cez extrahované zložité informácie transformované na populárno-vedecké poznatky. Tie aplikačnou rovinou podnecujú čitateľa k hlbším analýzám vlastných každodenných návykov. Samotné uvedomenie si nesprávnosti dennej rutiny dokáže prispieť k skvalitneniu vykonávania každodenných činností.

Aj v sociálnej práci je možné nájsť viaceré oblasti, kde je možné aspekty spánkového rytmu uplatniť. A to bol dôvod výberu tejto publikácie ako inšpiratívneho konceptu pre sociálnu prácu s konkrétnym zameraním na socioterapiu.

Mgr. Natália Vranková
prof. PhDr. Beáta Balogová, PhD., MBA

Inštitút edukológie a sociálnej práce
Filozofická fakulta
Prešovská univerzita v Prešove