

Sociální jet lag (SJL) je nesoulad mezi vnitřními biologickými hodinami a sociálními rytmy (např. škola nebo práce), který na organismus působí jako stresor.

Mechanismus vzniku SJL

Pracovní dny

- Fixní pracovní a školní rozvrhy vyžadují probuzení dříve, než odpovídá biologickému nastavení jedince (zejména u pozdních chronotypů)
- Dochází ke zkrácení spánku a postupnému hromadění spánkového dluhu

Volné dny

- Posun načasování spánku podle individuálního biorytmu
- Prodloužení spánku (kompenzace spánkového dluhu)

Cirkadiánní nesoulad

- Čím větší rozdíl mezi všedními dny a víkendem, tím větší sociální jet lag
- Projevuje se únavou, ospalostí, nesoustředěností a horším výkonem během dne

Zdravotní rizika

Kardiometabolická rizika

- Vyšší riziko obezity, metabolického syndromu a rozvoje diabetu 2. typu
- Vyšší riziko kardiovaskulárních onemocnění a méně příznivý lipidový profil (nižší hladina HDL)
- Souvislost s méně zdravým životním stylem (stravování, kouření, alkohol)

Dopady na duševní zdraví

- Vyšší výskyt depresivních symptomů a psychické nepohody
- Vyšší podrážděnost či agresivita
- Nižší výkon (např. zhoršená pozornost a fyzický výkon)

Prevence

- Dostatečný spánek již v pracovním týdnu (minimalizace „víkendového dospávání“)
- Světelná hygiena: ranní denní světlo a omezení modrého světla večer
- Flexibilní pracovní či školní rozvrhy přizpůsobené individuálnímu chronotypu