

# **Abstrakt**

Poruchy spánku a bdění jsou širokou diagnostickou jednotkou, pro svoji vysokou prevalenci zasahují ohromné množství lidí. Obecně lze prohlásit, že poruchy spánku představují narušení kvality a potažmo kvantity spánku. Diagnostice a léčbě poruch spánku se věnuje obor spánková medicína. Pro potřeby spánkové medicíny se vyvíjí diagnostické metody, tyto metody je však nutné neustále evaluovat a validovat.

Následující práce se pokouší nahlížet na poruchy spánku antropologickým úhlem pohledu. První část práce definuje, co je spánek a ve stručnosti se dotýká problematiky poruch spánku. Kvantitativní část práce se pak zaměřuje na aplikaci české verze Pittsburského indexu kvality spánku a dále se věnuje vztahu Manningova indexu (poměru druhého a čtvrtého prstu ruku) a spánku.

Výzkumný soubor tvořilo 132 probandů, přičemž polovinu z nich (n = 66) představovali pacienti léčící se s poruchou spánku, druhou polovinu (n = 66) kontrolní soubor.

Bylo zjištěno, že česká verze Pittsburského indexu kvality spánku představuje validní a reliabilní nástroj pro hodnocení kvality spánku. Česká verze však vykazovala některé nestandardní vlastnosti dělicího skóre. Dále byl pozorován slabý vztah Manningova indexu a tendence k ranním chronotypům.

**Klíčová slova:** Pittsburský index kvality spánku, Epworthská škála spavosti, chronotyp, spánek, poruchy spánku, Manningův index, poměr druhého a čtvrtého prstu