

DOBRO
POČUTJE

DOBRO SPANJE

ZDRAVJE VARNOST IN
ZDRAVJE PRI DELU

TELESNA
DEJAVNOST,
SEDENTARNO
VEDENJE
IN SPANJE **UREJENO
SPANJE**

SVEŽI IN SPOČITI

**VARNOST
IN ZDRAVJE
PRI DELU**



NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje

nijz.si

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI

vzd.mdds.gov.si

Spanje je steber človekovega zdravja.

Spanje je človekova osnovna biološka potreba. Skupni čas spanja zavzema približno eno tretjino človeškega življenja.

Dobro spanje je ključnega pomena za zagotavljanje kakovostnega življenja, saj prinaša številne koristi za naše zdravje:

- izboljšuje našo odpornost in imunske odzive (kar je pomembno pri preprečevanju okužb, rakastih obolenj in pri ostalih kroničnih nenalezljivih boleznih),
- znižuje krvni tlak in blagodejno vpliva na srce in ožilje,
- okrepi vrsto možganskih funkcij (vključno s sposobnostjo za učenje, pomnjenje ter sprejemanje logičnih odločitev in dobrih izbir),
- okrepi našo telesno pripravljenost in energijsko bilanco,



- dobrodejno vpliva na naše duševno zdravje in čustveno razpoloženje (kar omogoča, da se zbrano in trezno lotimo družbenih in umskih izzivov),
- izboljša presnovo telesa (uravnava količino inzulina in glukoze, tek in telesno težo, ohranja bogat mikrobiom črevesja).

Spanje je najučinkovitejši način vsakodnevnega uravnavanja telesnega in duševnega zdravja v vseh življenjskih obdobjih.

Dobro spanje je:

- vir dobrega počutja,
- temelj zdravega načina življenja,
- varnosti pri delu in
- varnosti v prometu.



Evropska akademija za nevrologijo in Svetovna zdravstvena organizacija sta prepoznali pomen spanja za zdravje možganov. Leta 2022 je Ameriško združenje za srce dodalo spanje na svoj seznam osmih bistvenih dejavnikov za zdravje srca in ožilja.

Urejeno spanje je več kot le zadostna dolžina.

Pomembni so tudi kakovost, primerna časovna umeščenost in reden urnik spanja.



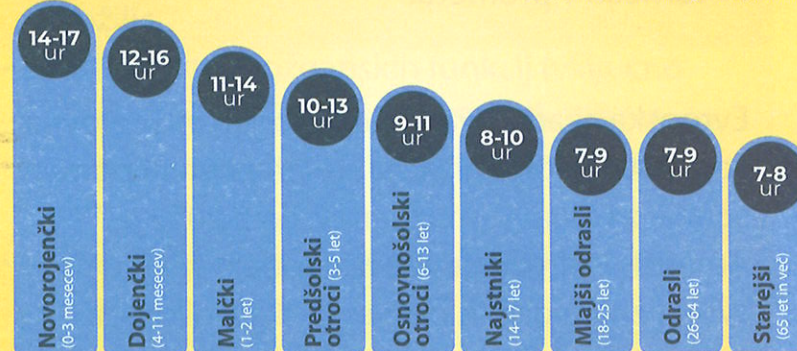
O **kakovostnem spanju** govorimo:

- kadar zvečer potrebujemo čim krajši čas, da zaspimo,
- se preko noči čim manjkrat prebujamo in so prebujanja kratka,
- se zjutraj večinoma zbudimo sveži in spočiti ter
- čez dan normalno opravljamo vsakodnevne dejavnosti.

PRIPOROČENA DOLŽINA SPANJA PO STAROSTNIH SKUPINAH*

*velja za zdrave osebe

Vir: - National Sleep Foundation, 2015
- Svetovna zdravstvena organizacija, 2019



Pri najmlajših otrocih priporočena dolžina spanja vključuje dnevne počitke glede na potrebe.

Spanje se vse življenje spreminja.

Spanje se prilagaja našemu življenjskemu obdobju in je odvisno od cirkadianega ritma (notranje biološke ure) in količine izločenega adenozina (ta se začne izločati takoj zjutraj, ko se zbudimo). Več kot je izločenega adenozina, večjo potrebo po spanju čutimo.

Hiter življenjski slog slabo vpliva na dolžino in kakovost spanja. Redna izpostavljenost umetni svetlobi, dejavnosti, kot sta internet in televizija, ter socialni in ekonomski pritisk, skrajšujejo čas, namenjen spanju. Ne le okoljski dejavniki, tudi življenjski slog in bolezni so lahko vzrok za neredne vzorce spanja.



Spanja se ne da nadomestiti.

Poleg zdravega prehranjevanja in redne telesne dejavnosti je spanje ključnega pomena za telesno zdravje in učinkovito delovanje imunskega sistema. Je podporni steber pri krepitvi zdravja in dobrega počutja, pomaga pri uravnavanju čustev in premagovanju stresa.

Pomanjkanje urejenega spanja je povezano:

- s povečano umrljivostjo in obolevnostjo,
- s stiskami in psihičnimi motnjami,
- z zlorabo psihoaktivnih sredstev,
- s škodljivimi učinki na zdravje in zmanjšanje splošnega dobrega počutja, zmogljivosti in produktivnosti,
- s povečanimi stroški zdravstvenega varstva,
- z nezgodami pri delu,
- s prometnimi nesrečami in
- neposrednimi gospodarskimi stroški.

Nezadostno spanje je povezano z debelostjo, zmanjšano občutljivostjo na inzulin ter nezdravimi izbiri (npr. manj kakovostno prehrano, ki je energetsko bogata).

Daljši čas spanja (pri odraslem več kot 9 ur) je v primerjavi z normalno dolžino (pri odraslem 7-9 ur na noč) povezan z razvojem trebušne debelosti. Študije so tudi pokazale, da pomanjkanje spanja zaradi dnevne utrujenosti vpliva na zmanjševanje telesne dejavnosti.

Kronično pomanjkanje spanja je povezano z več zdravstvenimi težavami, kot so srčno-žilne bolezni, depresija, sladkorna bolezen tipa 2, rak, prezgodnja umrljivost in demenca.

Za odrasle je priporočenih vsaj **7 ur** spanja. Manj kot 6 ur spanja lahko negativno vpliva na zdravje, počutje, učinkovito delo in kakovost življenja.



10 PRIPOROČIL ZA ZDRAVO SPANJE ODRASLIH

Na urejeno spanje lahko vplivamo sami.

Na večino vzrokov, ki motijo naše dobro spanje, lahko vplivamo z zavedanjem, kako je to področje pomembno za naše zdravje in počutje.

Izjemno pomembno je, da prilagodimo svoje življenjske navade in higieno spanja ter uskladimo potrebe okolja s svojimi potrebami glede spanja.

- **Zjutraj in čez dan** bodimo čim bolj izpostavljeni dnevni svetlobi, ki ponastavlja cirkadiano uro.
- **O svojih težavah se pogovorimo** z osebo, ki ji zaupamo.
- **Težave rešujemo čez dan** in jih ne nosimo s seboj v posteljo. Skrbi in načrte za naslednji dan si zapišimo in jih poskusimo odložiti za čez noč.
- **Če v pol ure ne moremo zaspati**, vstanimo in pojdimo v drug prostor, kjer se lahko zamotimo s sproščujočimi in umirjenimi dejavnostmi, dokler ne postanemo zaspani. Med tem ne uporabljajmo elektronskih naprav, ki nas ohranjajo budne s svetlobo, predvsem modro, zvoki in vsebino.



Vedno hodite spat ob isti uri in tudi vstajajte ob isti uri.

1



Če imate navado zadremati čez dan, naj bo počitek kratek (do 30 minut).

2



Izogibajte se pitju alkoholnih pijač in ne kadite.

3



Izogibajte se kofeinu šest ur pred spanjem. Vsebujejo ga kava, pravi/zeleni čaj, energijske in nekatere osvežilne pijače ter temna čokolada.

4



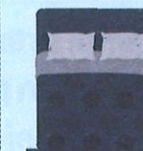
Izogibajte se mastni, pekoči ali sladki hrani. Morebiten obrok pred spanjem naj bo lahek, lažje prebavljiv.

5



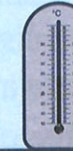
Redno se ukvarjajte s telesno dejavnostjo, vendar ne tik pred spanjem.

6



Uporabljajte primerno ležišče, vzglavnik in posteljnino.

7



Ugotovite, katera je najbolj prijetna temperatura spanja za vas in spalnico vedno dobro prezračite.

8



Ugasnite vse moteče zvoke in zatemnite sobo najbolj, kot je možno.

9



Posteljo namenite samo spanju in spolnosti. Ne uporabljajte je kot delovno sobo ali telovadnico.

10

Urejenost spalnice in primerna postelja



Pomembno je, da **ležišče, posteljnino in vzglavnik** redno zračimo in po potrebi zamenjamo.



Zdrava postelja je tista, ki poskrbi za podporo fizioloških krivin hrbtenice: torej ne pretrda in ne premehka, temveč primerna za našo težo in potrebe glede zračnosti. Niti znamka niti cena ne zagotavljata, da bo postelja za nas primerna. Zato jo pri nakupu dobro preizkusimo in se dogovorimo za preizkusno dobo, v kateri jo lahko tudi zamenjamo.



Prostor naj bo čist in urejen, brez nepotrebne navlake, barve sten pa naj bodo umirjene.



Spalni **prostor** naj bo bolj hladen kot topel, priporoča se med 19 in 20 stopinj Celzija, in dobro prezračen. Za dober spanec je namreč potrebno, da temperatura telesnega jedra pade, kar se zgodi lažje, če je v prostoru nižja temperatura.



Spalnica naj bo temna in brez motečih zvokov. **Svetloba** zavira izločanje melatonina - hormona spanja, in s tem zakasni večerno uspavanje, zvoki pa motijo naše spanje. Če razmere tega ne dovoljujejo, si pomagamo s spalnimi očali oziroma čepki.



Telefon, računalnik, tablica, televizor in druge **elektronske naprave** motijo naše spanje s svetlobo, zvoki in vsebino, zato jih umaknimo iz prostora, kjer spimo. Prav tako omejimo njihovo uporabo vsaj uro pred predvidenim uspavanjem.



Večerna svetloba, ki jo uporabljamo v notranjih prostorih, naj bo topla in ne premočna.



Posteljo namenimo spanju in spolnosti in je ne uporabljajmo kot delovno sobo, jedilnico ali telovadnico.



Prav tako naš spanec lahko motijo **hišni ljubljenci**, ki tako radi spijo poleg lastnikov. Namenimo jim pozornost čez dan, ponoči pa si vzemimo čas za počitek, hišni ljubljenci pa naj spijo v drugem prostoru.

Naj šteje cel dan.

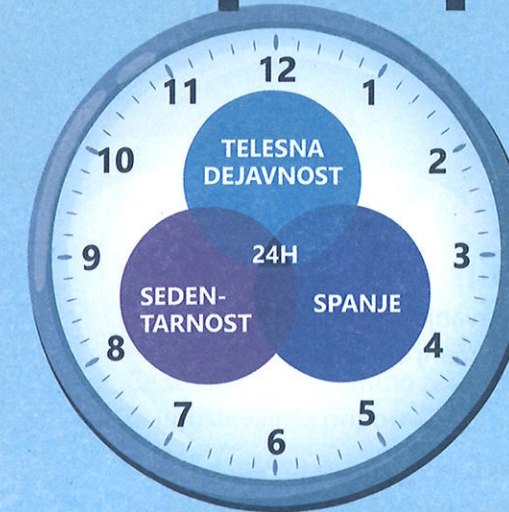
Urejeno spanje je poleg časa sedenja in telesne dejavnosti pomemben del 24-urnega gibalnega vedenja.

V našem vsakdanjiku se izmenjujejo pretežno **tri oblike vedenj**: telesna dejavnost, sedentarno vedenje in spanje. Ker je za optimalno zdravje potrebno pravo ravnovesje med dejavnostjo in počitkom, je pomembno, da pri spremembi življenjskega sloga vplivamo na vsa tri vedenja.

24-urni gibalni cikel pomembno vpliva na ohranjanje in krepitev zdravja. Poleg zadostne telesne dejavnosti in omejenega časa sedenja je zelo pomembno, da v ustreznem delu dneva, predvsem ponoči, spanju namenimo dovolj časa glede na našo starost in potrebe.

Za zdravje šteje cel dan. Če želimo poskrbeti za urejeno spanje, moramo poskrbeti tudi za telesno dejavnost (po načelu čim več, tem bolje; glede na naše zdravje in sposobnosti) ter sedentarno vedenje (po načelu čim manj, tem bolje; dolgotrajno sedenje prekinjamo s telesno dejavnostjo).

Naj šteje cel dan!



POSKRbite ZA UREJEN SPANEC

Poskrbite, da bo vaše spanje urejeno vsako noč (vsak dan ob približno istem času z zadostnim številom ur kakovostnega spanja).

Upoštevajte priporočila za zdravo spanje odraslih.

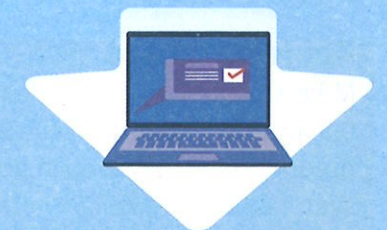


VEČ SE GIBAJTE

Za ohranjanje in krepitev zdravja izkoristite vsako priložnost za gibanje.

Bodite redno telesno dejavni. V svoj vsakdan vključite različne intenzivnosti in oblike gibanja, vključno z vajami za mišično moč.

Upoštevajte smernice za telesno dejavnost in sedeče vedenje odraslih.



SKRAJŠAJTE ČAS SEDENJA IN MIROVANJA

Omejite količino časa, ki ga preživite sede. Nadomestite ga z več telesne dejavnosti, katerekoli intenzivnosti ter redno prekinjajte sedenje.



Kako na spanje vpliva alkohol?

Alkohol pred spanjem pomaga pri uspavanju, vendar bo naše spanje razdrobljeno, z več prebujanji in manj obnavljajoče, saj alkohol ruši arhitekturo spanja.

Kako na spanje vpliva kofein?

Kava, nekateri čaji, energijske in nekatere osvežilne pijače, pa tudi temna čokolada vsebujejo kofein, ki je poživilo. Zato se ga je treba izogibati vsaj 6 ur pred spanjem, kot je razpolovna doba kofeina. Kofein namreč umetno utiša občutek zaspanosti, zakasni čas uspavanja in lahko zmanjša količino globokega spanja.


Kaj je mikrospanje?

Mikrospanje se nanaša na kratke izpade odzivnosti, ki trajajo od 0,5 do 15 sekund, povezane z delnim ali popolnim zaprtjem oči, predhodno zaspanostjo in pomanjkanjem odzivnosti na zunanji svet.

To je zelo moteče, celo nevarno, še posebej za poklice z visokim tveganjem, ki zahtevajo visoko pozornost in takojšnjo odzivnost. Mikrospanje škodljivo vpliva na našo varnost pri delu.

Ali je dobro dremati čez dan?

To je odvisno od tega, ali je nočni spanec dovolj dolg in primerne kakovosti. Če imamo navado čez dan zadremati, naj bo počitek kratek, krajši od 30 minut, in ne prepozno v popoldne, da ne bo zvečer težav pri uspavanju ob za nas primerni uri. Če imamo zvečer težave z uspavanjem, je bolje, da popoldanski dremež izpustimo.



Dremež, med drugim, pozitivno vpliva na učinkovitost in čuječnost. Če se čez dan počutimo zaspani, najprej raziščimo svoj nočni spanec in upoštevajmo priporočila za zdravo spanje.

Urejeno nočno spanje, prilagojeno našim potrebam, omogoča budnost ves dan, zato dremeži niso potrebni. Če pa je dremanje edini način, da se spopravimo s kroničnim pomanjkanjem spanja, potem prednosti dremanja morda odtehtajo slabosti. Dnevni dremeži naj bodo kratki (največ 30 minut) in naj ne motijo večernega uspavanja.

Kje lahko najdemo pomoč?

Če imamo kljub upoštevanju priporočil težave s spanjem, se lahko po nasvet odpravimo v lekarno ali k osebni zdravnici oziroma zdravniku. Ob težavah, ki trajajo več kot tri mesece, več kot trikrat na teden in imamo ob tem težave z budnostjo čez dan, nas lahko ta napoti tudi v somnološko ambulanto, kjer obravnavajo motnje spanja. Bodimo nadvse previdni pri nakupu pripravkov preko spleta, saj kakovost izdelkov ni zagotovljena.

Dodatne informacije

<https://nijz.si/zivljenjski-slog/spanje/>
<https://worldsleepsociety.org/>



