

Mladostniki se pogosto soočate s pomanjkanjem spanja, saj je za vas pogosto značilno, da odhajate k počitku pozno, zaradi obveznosti (predvsem šolskih) pa vstajate zgodaj. K temu izdatno prispeva tudi druženje, zaradi katerega mnogi odhajate pozno v posteljo, zlasti med vikendi.

NIJZ
Nacionalni inštitut
za javno zdravje



KAKO KLJUB TEMU ZADOSTITI POTREBAM PO SPANJU?

Kako si predstavljaš priporočila? Izriši jih.



OMEJI UPORABO ZASLONOV V SPALNICI

Odstrani elektronske naprave iz spalnice in jih ne uporablaj vsaj 30 minut pred uspavanjem. Modra svetloba, ki jo zasloni oddajajo, moti uspavanje in spanje.

TELESNA VADBA ZA BOLJŠE SPANJE

Čez dan bodi čim več telesno dejaven (vsaj eno uro vsak dan), vendar ne tik pred spanjem.

ČIM MANJ KOFEINA

Kofeinu, ki se nahaja v kavi, nekaterih čajih, osvežilnih in energijskih pijačah ter temni čokoladi, se izogibaj vsaj 4 ure pred spanjem.

BREZ PRIGRIZKOV PRED SPANJEM

Izogibaj se prigrizkom ter premajhnim ali preobilnim obrokom pred spanjem.

DOBRA IN STALNA RUTINA PRED SPANJEM

Poskrbi za dobro rutino (npr. večerja, osebna higiena, sproščanje), s stalno uro večernega uspavanja.

SPANJU PRIJAZNA SPALNICA

Tvoja spalnica naj bo udobna, tiha, mirna in temna, dobro prezračena in ne preveč ogreta (18 do 20 °C).

POGOVORI SE O PROBLEMIH

O stvareh, ki te težijo se pogovori z osebo, ki ji zaupaš.

IZOGIBAJ SE PREDOLGEMU SPANJU MED VIKENDI

Obdrži urejen ritem spanja in budnosti cel teden in se izogibaj predolgemu spanju med vikendi.