



ZDRAV SPANEC ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE

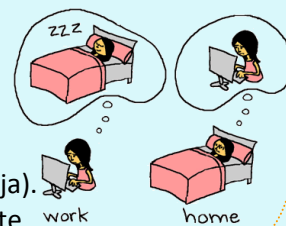
Spanje je naravno stanje telesnega počitka in je nujno potrebno za preživetje. Zadostna količina spanja je nuja in ne privilegij ali razvajenost. Nacionalna fundacija za spanje priporoča 7 do 9 ur spanja za zdrave odrasle ljudi. Centri za nadzor bolezni in preventivo v ZDA poročajo, da več kot 30 % delavcev spi manj kot šest ur na dan. Nezadostno spanje je pomembna javno-zdravstvena zadeva, saj ima resne in nemalokrat celo usodne posledice za utrujene delavce in ljudi okoli njih. **Zdrav in udoben nočni počitek vas lahko preporodi, tako da se zjutraj zbudite spočiti in polni energije.**

Približno 30 % ljudi ima motnje spanca. Nekateri ne morejo zaspati, drugi se zbujajo sredi noči, tretji pa v zgodnjih jutranjih urah.

**OD KAKOVOSTI SPANJA JE
ODVISNA TUDI
KAKOVOST ŽIVLJENJA.**

ODPRAVITE TEŽAVE S SPANJEM

- Organizirajte se. Zbudajte se ob isti uri vsak dan, telovadite in jejte obroke ob istem času.
- Preživite čim več časa zunaj, na prostem, na dnevni svetlobi. Dnevna svetloba zelo pomaga uravnati vaš cikel spanja oz. budnosti. Izogibajte se močni svetlobi pozno v noč.
- Potrebna je rutina, da telo lažje razlikuje med dnevnimi opravili in nočnim počitkom. Če greste v posteljo enkrat ob 20. uri zvečer in drugič ob 2. uri zjutraj, vaše telo ne more preiti na stalni cikel spanja.
- Spalnica naj bo čim bolj temna in tiha. Televizija, radio, računalniki in luči naj bodo popolnoma izključeni. V temi se začne sproščati melatonin – spalni hormon.
- Poskrbite za kvalitetne vzmetnice in blazine, saj so prav te lahko razlog za premetavanje, nemir in neudobje.
- Ure v spalnici imejte izven vidnega polja.
- Poskrbite, da bo v spalnici ustrezna temperatura (med 15,5 in 21°C).
- Pozno popoldne in zvečer se izogibajte kofeinu, nikotinu in alkoholu.
- Če zvečer težko zaspite, se izogibajte dremežem čez dan.
- Pred spanjem vpeljite sproščujoče rituale (npr.: topla kopel, nekaj minut branja).
- Če ne morete zaspati, ne bdite nejevoljno v postelji: po 20 minutah se preselite v drugo sobo in se zaposlite s sproščujočo aktivnostjo, dokler ne boste postali zaspani.



ALI STE VEDELI?

Pomanjkanje spanca poveča občutek lakote in vpliva na metabolizem telesa, tako da kilograme težje nadzorujemo oz. jih težje izgubimo. Ljudje s prekomerno težo so bolj nagnjeni k težavam s spanjem.

POZITIVNI UČINKI ZADOSTNE KOLIČINE SPANJA NA ORGANIZEM:

- Varuje organizem pred vnetji in avtoimunimi boleznimi, kot so bolezni srca, artritis ali diabetes.
- Preprečuje razvoj duševnih bolezni.
- Omogoča visoko raven koncentracije.
- Izboljšuje stanje astme pri astmatičnih bolnikih.

Če težave s spanjem trajajo več kot nekaj tednov ali če le-te ovirajo vašo dnevno storilnost, se posvetujte z zdravnikom!

