

# UREJENO SPANJE KREPI ZDRAVJE

Urejeno spanje (vsak dan ob približno istem času z zadostnim številom ur kakovostnega spanja) zagotavlja boljšo kvaliteto življenja v vseh starostnih obdobjih.



Spanje je najučinkovitejši način vsakodnevnega uravnavanja telesnega in duševnega zdravja.

## UREJENO SPANJE



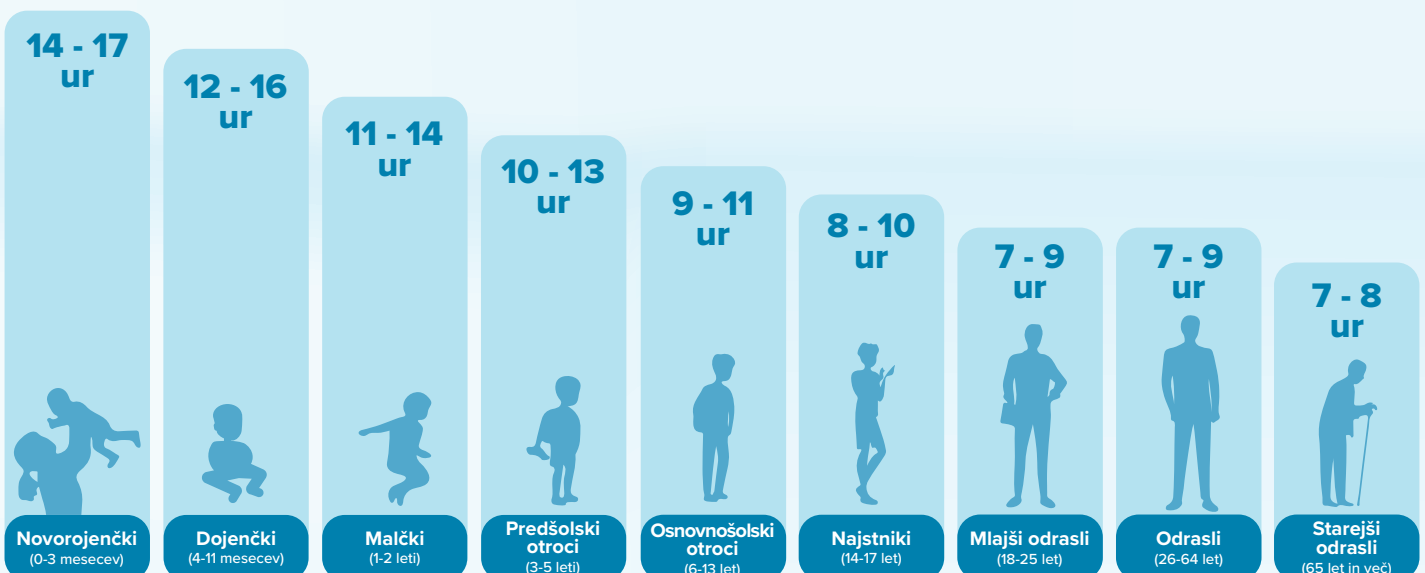
## KORISTI UREJENEGA SPANJA

- ♦ ugoden vpliv na zdravje srca in ožilja, lažje uravnavanje telesne teže, boljša telesna pripravljenost;
- ♦ dobro počutje, lažje uravnavanje čustev in spoprijemanje s stresom;
- ♦ boljše spominske in miselne sposobnosti;
- ♦ izboljšano delovanje imunskega sistema in uravnavanje hormonov;
- ♦ večja varnost v prometu, pri delu in vsakdanjih aktivnostih ...

## 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.

**KAKO LAHKO  
POSKRIBIMO ZA  
UREJENO SPANJE**



Prilagodili sodelavci NIJZ v sodelovanju z  
doc. dr. Barbara Gnidovec Stražičar, dr.med. in  
prof. dr. Leja Dolenc Grošelj dr. med.

**NIJZ** Nacionalni inštitut  
za javno zdravje

# TEŽAVE S SPANJEM – KDAJ UKREPATI?

Spanje omogoča procese regeneracije in rasti. Kljub temu mnogi ljudje spijo manj od priporočene količine ali trpijo zaradi slabše kakovosti spanja. Zaradi ključne vloge, ki jo ima spanje za naše zdravje in vsakodnevno delovanje, je v vseh življenjskih obdobjih pomembno, da spimo dovolj dobro in dovolj dolgo.

## KAJ MOTI NAŠE SPANJE?

Slabe spalne navade (nereden urnik spanja ...).

Delovne obveznosti, nočno in izmensko delo, potovanja preko časovnih pasov ...

Motnje spanja.

Zdravstvene težave (npr. bolečine, druge bolezni).

Neprimerna izpostavljenost svetlobi (premalo naravne oz. preveč umetne).

Stres.

Neprimerna telesna dejavnost (premalo čez dan, preveč intenzivna pred spanjem).

Neurejeno spalno okolje (hrup, moteča svetloba, neprimerna temperatura, neprimerno ležišče ...).



Uporaba psihoaktivnih substanc (alkohol, kofein, nikotin, energijske pijače ...).

Neustrezna prehrana in vnos tekočin pred spanjem.

Uporaba elektronskih naprav v uri pred spanjem (računalnik, telefon, televizija ...).

Motnje zaradi prisotnosti družinskih članov ali hišnih ljubljencev.

## KAKO PREPOZNAMO MOTNJE SPANJA?

- ♦ Težave pri usnavanju ali vzdrževanju spanja.
- ♦ Smrčanje in pavze dihanja med spanjem.
- ♦ Prekomerna **dnevna zaspanost**.
- ♦ Nenavadno gibanje ali vedenje med spanjem.



Na motnje spanja lahko kažejo tudi razdražljivost, tesnoba, depresija, težave s koncentracijo, slabša učinkovitost v šoli ali službi, pomanjkanje motivacije in interesa, povečanje telesne teže ...



## KDAJ IN KAM PO STROKOVNO POMOČ?

S pomočjo **priporočil za dobro spanje** poskušajmo vplivati na urejenost spanja. Če imamo kljub upoštevanju priporočil težave, se je potrebno posvetovati z družinskim zdravnikom, ki nas lahko napoti k specialistu za motnje spanja. Kadar gre za nespečnost, bo obseg težav zdravnik lažje ocenil z **dnevnikom spanja**. Zgodnje odkrivanje motenj spanja in njihovo zdravljenje je pomembno, saj lahko preprečimo razvoj dolgotrajnih posledic.



**MOTNJE SPANJA**



so prisotne pri **10–30 odstotkih** posameznikov, tako pri odraslih kot pri otrocih. Najpogostejša motnja spanja je **nespečnost**.