

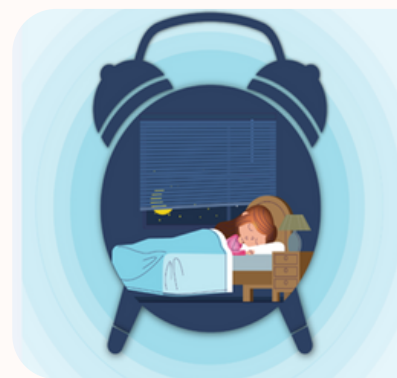
DAJMO PREDNOST ZDRAVEMU SPANJU

SVETOVNI DAN SPANJA, MAREC 2025

Geslo letošnjega svetovnega dneva spanja nas spodbuja, da **spanje vsakodnevno postavimo na seznam svojih prednostnih nalog**.

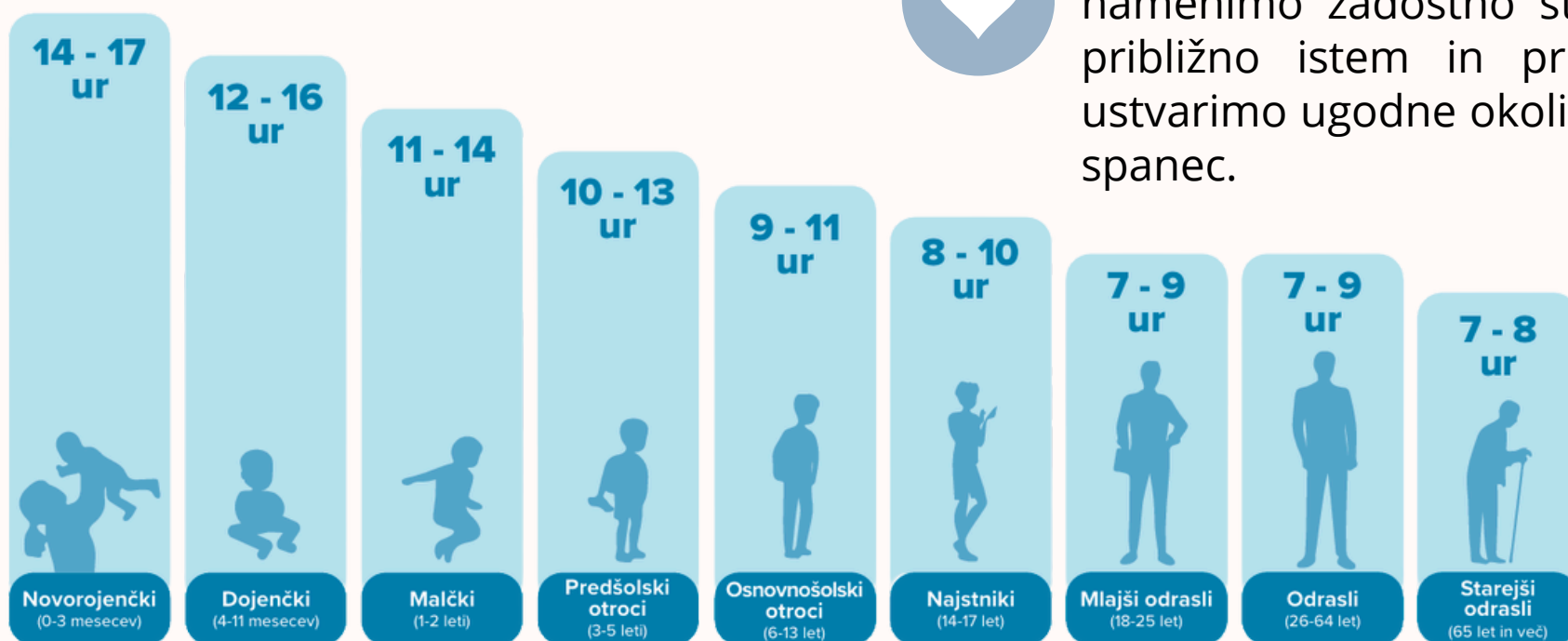
Spanje je eden od temeljev zdravja in neločljiv del zdravega življenjskega sloga, enako pomemben kot prehrana, telesna dejavnost in skrb za duševno zdravje.

Spanje je najučinkovitejši način za vsakodnevno uravnavanje telesnega in duševnega zdravja in zagotavlja boljšo kvaliteto življenja v vseh starostnih obdobjih.



Urejeno spanje je osnovna človekova potreba.

Priporočena dolžina spanja



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



Spanje je urejeno, ko mu vsakodnevno namenimo zadostno število ur, spimo ob približno istem in primernem času ter ustvarimo ugodne okoliščine za kakovosten spanec.

Vsaj 7 ur spanja je najboljšo izhodišče za odrasle.

Majhen delež ljudi je t. i. kratkotrajnih spalcev, ki potrebujejo manj spanja kot je zgoraj navedeno. Prav tako je lahko potreba po spanju večja od priporočene dolžine spanja, npr. po obdobju pomanjkanja spanja, ob akutnem ali kroničnem obolenju.

Premik ure, predvsem v spomladanskem času, lahko predstavlja izziv za urejeno spanje.



Z upoštevanjem **priporočil** se bomo na poletni čas lažje prilagodili.



DAJMO PREDNOST ZDRAVEMU SPANJU

SVETOVNI DAN SPANJA, MAREC 2025

Dobro spanje omogoča procese regeneracije in rasti. Ugodno vpliva na:

- zdrave srca in ožilja,
- lažje uravnavanje telesne teže,
- boljšo telesno pripravljenost,
- dobro počutje,
- uravnavanje čustev,
- spoprijemanje s stresom,
- spominske in miselne sposobnosti,
- delovanje imunskega sistema,
- uravnavanje hormonov,
- varnost v prometu, pri delu in vsakdanjih aktivnostih ...

Kljub temu mnogi ljudje spijo manj od priporočene količine in/ali trpijo zaradi slabše kakovosti spanja.

Kaj moti naše spanje?



Motnje spanja so prisotne pri 10–30 odstotkih posameznikov, tako pri odraslih kot pri otrocih, poznamo jih več kot 90 vrst. Kažejo se kot težave pri uspavanju ali vzdrževanju spanja, smrčanje in pavze dihanja med spanjem, **prekomerna dnevna zaspanost**, nenavadno gibanje ali vedenje med spanjem. Najpogostejša motnja spanja je nespečnost.

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.

S pomočjo **priporočil za dobro spanje** poskušajmo vplivati na urejenost spanja. V kolikor 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**.

Pomembno je zgodnje odkrivanje motenj spanja in njihovo zdravljenje, saj lahko preprečimo razvoj dolgotrajnih posledic.