

ZAKAJ JE SPANJE TAKO KLJUČNEGA POMENA?

Dolgo smo mislili, da se med spanjem naši možgani “izklopijo” in da se v njih med spanjem ne dogaja nič. A to ne drži. Zdaj namreč vemo, da so naši možgani (in telo) aktivni tudi med spanjem.

Spanje je pomembno, saj se med spanjem:

- ★ naše telo obnavlja in regenerira - sproščajo se hormoni, obnavljajo se celice in rastejo nova tkiva.
- ★ možgani “čistijo” - telo iz njih odstranjuje strupe in toksine.
- ★ gradi in čisti naš spomin - kratkoročni spomini (nove informacije) se prenašajo v dolgoročni spomin, prav tako pa se “brišejo” nepotrebne in nepomembne informacije.

Še posebej je spanje pomembno v času otroštva in mladostništva, ko se možgani intenzivno razvijajo. Otroci, mladostniki in mladostnice za normalno delovanje potrebujejo vsaj 9 do 10 ur spanja vsako noč.



KAKO TELO POSKRBI, DA POSTANEMO ZASPANI?

- 1 Tekom dneva se v našem telesu nabira snov ADENOZIN. Ko ga je veliko, ta povzroči, da smo utrujeni in izzove spanje. Med spanjem pa naše telo adenzin razkroji, tako se zjutraj zbudimo z nizkimi nivoji adenzina.

Če več dni zapored ne spimo dobro, je v našem sistemu veliko adenzina, zaradi česar lahko posledično spimo dlje, kot smo navajeni, ali pa nenačrtovano zaspimo med dnevom.

Zaradi adenzina se ne moremo “navaditi” na manj spanja, saj nas pomanjkanje spanja kmalu “ujame in izterja svoj “dolg” - vendarle telo potrebuje svoj čas, da adenzin razgradi.

2 Tudi zaradi hormona MELATONINA zvečer postajamo zaspani. Izloča se skladno z našo notranjo biološko uro, katero pa lahko zmotijo številni dejavniki iz okolja (npr. močna svetloba). Ko naše telo izloča melatonin, postajamo vedno bolj zaspani.



ZANIMIVOST #1

Naša biološka ura deluje tako, da smo skladno z izločanjem melatonina najbolj zaspani med polnočjo in 7. uro zjutraj. Podobno smo nekoliko bolj utrujeni popoldan med 13. in 16. uro, saj se tudi v tem času nekoliko poveča izločanje melatonina.

3 Tudi številni drugi faktorji in snovi vplivajo na našo potrebo po spanju. Eden izmed teh je tudi HORMON, ki ga telo sprošča, da našemu imunskemu sistemu POMAGA PREMAGOVATI OKUŽBE IN VNETJA. Kadar telo zaznava slednje, začne namreč izločati hormon, ki povzroči, da potrebujemo več spanja kot običajno. Tako lahko naše telo energijo, ki jo pridobi (in prihrani) s spanjem, nameni premagovanju bolezni.

ZANIMIVOST #2

Med puberteto prihaja do hormonskih sprememb, ki vplivajo na biološko uro mladostnikov in mladostnic, zaradi česar se ritem spanja in budnosti pri njih nekoliko zamakne. Tako zaspijo kasneje kakor otroci in odrasli ter so bolj nagnjeni k temu, da zjutraj spijo nekoliko dlje, česar pa zgodnje jutranje ure pouka ne dovoljujejo. To delno pojasni, zakaj mladostniki in mladostnice pogosto spijo premalo.



KO SMO ZELO OBREMENJENI, ZASKRBLJENI ALI POD STRESOM, LAHKO TO ZMOTI NAŠE SPANJE.

Zaradi skrbi, različnih pritiskov, ki jih doživljamo vsaj občasno vsi, je naše telo v stanju večje aktivacije. Tako smo npr. pred ocenjevanji znanj, pred nastopi, tekmovanji, pred izpitnim obdobjem ali pred drugimi preizkušnjami v večji meri podvrženi stresu, ki vpliva tudi na to, da zvečer težje zaspimo, ali pa se zbudimo sredi noči in ne moremo zaspiti nazaj. Če obdobja, ko imamo težave s spanjem in nimamo kakovostnega spanca, trajajo dalj časa, ima lahko to več negativnih posledic.

KAJ SE ZGODI, ČE SPIMO PREMALO?

Kadar (pre)malo spimo, ...

- se nam je težje skoncentrirati, zbrati in slediti dogajanju okoli nas.
- se veliko lažje in pogosteje zmedemo.
- se težje učimo novih aktivnosti in si slabše zapomnimo nove informacije.
- pogosteje sprejemamo napačne odločitve in sprejemamo več tveganja.
- smo manj iznajdljivi in ustvarjalni pri iskanju rešitev in reševanju problemov.
- se precej podaljša naš reakcijski čas (kar je še posebej pomembno pri vožnji in športu).
- se tveganje za možgansko kap poveča kar za 4x.
- izgledamo slabše in manj privlačno (imamo podočnjake, otečene oči, naša koža izgleda slabše).
- smo pogosteje slabše razpoloženi, razdražljivi. Posledica je lahko tudi večja ranljivost za depresivno razpoloženje.

DEJSTVO #1:
ZASPANI VOZNIKI
SO ENAKO
NEVARNI, KAKOR
PIJANI VOZNIKI.

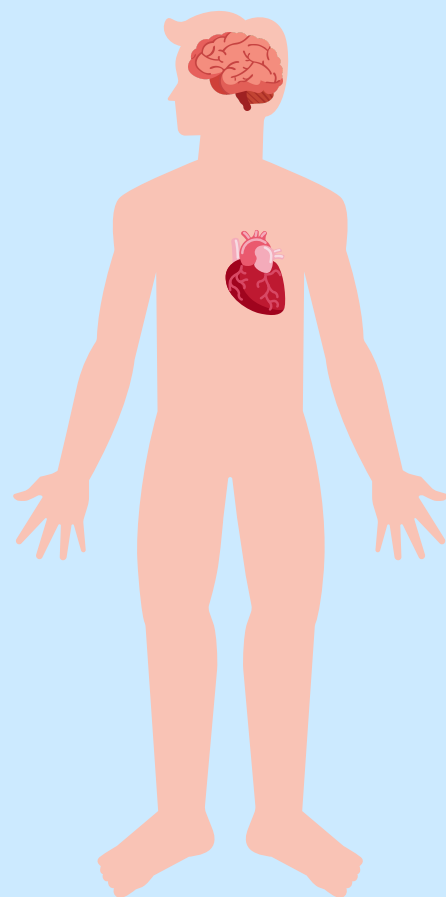
ZANIMIVOST #3

Raziskave kažejo, da se, kadar smo naspani, lažje naučimo novih dejavnosti, hkrati pa se tudi lažje in bolje spomnimo tistega, kar smo se naučili prejšnji dan.



MED SPANJEM ...

- se dogaja tako imenovano “čiščenje možganov”, pri čemer se nekatere nepomembne, šibke povezave izbrišejo, spet druge pa se oblikujejo in krepijo, zaradi česar včasih med spanjem pridemo do pomembnih vpogledov in kreativnih rešitev. Ko smo naspani, se zato tudi lažje učimo.
- se naše srce in žilni sistem lahko nekoliko “spočijeta”, saj je naš srčni utrip nižji, prav tako pa je nižji tudi pritisk, kar prispeva k zdravju našega srca in ožilja.
- se sproščajo različni hormoni, med njimi tudi rastni hormon, ki prispeva k rasti in oblikovanju mišične mase. Prav tako se med spanjem sproščajo hormoni, ki so zelo pomembni za normalen razvoj v puberteti in za plodnost.
- telo proizvaja hormone, ki nam pomagajo se spopasti z vnetji in okužbami.
- se sprošča snov, ki zavira apetit, zmanjša pa se izločanje snovi, ki apetit vzbuja. Raziskave kažejo, da manj kot spimo, večja je verjetnost, da imamo prekomerno težo in da posežemo po hrani, ki je polna ogljikovih hidratov.



MIT: PREMALO SPANJA MED TEDNOM LAHKO NADOKNADIMO S SPANJEM ČEZ VIKEND.

DEJSTVO: MORDA SE BOMO PO DALJŠEM SPANJU TEKOM VIKENDA RES POČUTILI BOLJ SPOČITE, VENDAR PA TO NE BO NADOKNADILO NAŠEGA SLABŠEGA DELOVANJA MED TEDNOM. PRAV TAKO LAHKO DALJŠE SPANJE MED VIKENDOM ZMEDE NAŠO BIOLOŠKO URO, ZARADI ČESAR BOMO V NEDELJO ZVEČER TEŽJE ZASPALI IN SE ŠE TEŽJE ZBUDILI V PONEDELJEK ZJUTRAJ.

KAKO LAHKO POSKRBIŠ ZA DOBER SPANEC?

DRŽI SE URNIKA SPANJA.

Potrudi se, da vsak dan zaspiš in se zbudiš ob približno isti uri.

TELOVADI, A NE PREPOZNO ZVEČER.

Dobro je, če uspeš v vsakdan vključiti vsaj pol ure telesne aktivnosti, vendar pa je ta 2 oz. 3 ure pred spanjem odsvetovana, saj se ob njej tvoje telo aktivira, prebudi.



IZOGIBAJ SE KOFEINU, NIKOTINU IN ALKOHOLU.

To so snovi ki naše telo aktivirajo. Njihov učinek na telo je dolgotrajen in lahko traja tudi do 8 ur, da izzveni.

IZOGIBAJ SE VELIKIM OBROKOM PRED SPANJEM.

Majhni obroki ali prigrizki pred spanjem so vredni, presnova večjih obrokov pa lahko zmoti spanje.

NE DREMAJ PO 3. URI POPOLDAN.

Kratki počitki in dremež ti lahko pomagajo nadoknaditi pomanjkanje spanja, vendar pa lahko povzročijo, da zaradi njih ponoči ne moreš zaspati.

PRED SPANJEM POSKRBI ZA SPROSTITEV.

Pred spanjem je dobro, da počneš kaj, kar ti pomaga se umiriti in se sprostiti - npr. poslušanje mirne glasbe, branje ali topla kopel/tuš.



POSKRBI ZA USTREZNO OKOLJE.

Iz spalnice umakni stvari, ki bi lahko motile tvoje spanje - npr. svetle luči, naprave, ki proizvajajo zvok ... Priporočljivo je, da spalno okolje ni pretoplo. Dobro je tudi, če ugasneš televizijo, računalnik in telefon in s tem zmanjšaš možnost motečih dejavnikov, ki bi te lahko odvrnili od pravočasnega spanja.

PREKINI RUMINACIJO

Če ponoči ne moreš spati, pozornost usmeri na svoje misli in preveri, kaj vse "premlevajo tvoji možgani". Če imaš kakšne skrbi, "odprta vprašanja", jih lahko čez noč simbolno odložiš oz. shraniš v navidezno škatlo ali predal... Tam te bodo počakale do jutra, kakšne pa morda zjutraj niti ne bo več.



UMIRI MISLI IN ČUSTVA

Pri umiritvi misli in čustev si lahko pomagaš tudi z dihanjem, različnimi vodenimi meditacijami, sprostitvami, ki jih lahko najdeš na spletu.

PIŠI DNEVNIK HVALEŽNOSTI

Ob koncu dneva pred spanjem lahko zapišeš v svoj dnevnik npr. tri pozitivne stvari, za katere si hvaležen/hvaležna v dnevu, ki se zaključuje.



ČE NE MOREŠ ZASPATI, NE POLEŽAVAJ V POSTELJI.

Če ležiš v postelji in ne moreš zaspati več kot 20 minut, vstani iz postelje in počni kakšno sproščujočo aktivnost (ta naj ne vključuje računalnika, telefona ali televizije), dokler ne postaneš zaspan/a. S poležavanjem v postelji in "čakanjem na spanje" lahko postanemo zgolj še bolj nestrpni in tesnobni, zaradi česar pa še težje zaspimo.

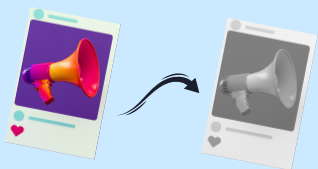
ZAKAJ PRED SPANJEM NI DOBRO UPORABLJATI ZASLONOV?

Vsem se nam je že zgodilo, da nas je "doomscrolling" oz. brezciljno brskanje po spletu zamotilo za veliko dlje, kot smo nameravali. Posebej smo temu podvrženi zvečer, ko se je naš dan že zaključil in pred nami ni več nobene obveznosti. Tako nas lahko brezciljno brskanje toliko zamoti, da pozabimo na to, koliko je ura, hkrati pa nas toliko pritegne, da stimulira naše možgane, nas aktivira in s tem zamakne občutek utrujenosti in željo po spanju.

PREDLOG #1: Omeji čas, ki ga lahko preživiš na posamezni aplikaciji. Za aplikacijo, za katero veš, da te zelo potegne vase in ob uporabi katere težko odložiš telefon, si nastavi omejitev, koliko časa jo lahko uporabljaš, preden ti jo naprava za tisti dan zaklene.

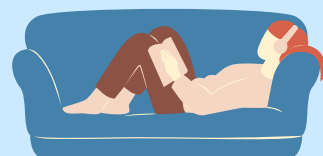
Izpostavljenost svetlobi, ki prihaja iz ekranov, lahko zmede našo biološko uro, po kateri zvečer pričakujemo zadimljeno svetlobo, temo.

PREDLOG # 2: Če pred spanjem uporabljaš telefon, računalnik ali tablico, vključi nastavitve “grayscale”, ki barve na ekranu spremeni v črno-bele odtenke, ki so na pogled manj zanimivi, hkrati pa tudi ne povečujejo tvoje budnosti tako, kakor zelo žive barve.



Pri brskanju po spletu oz. uporabi družbenih omrežij lahko pogosto naletimo na vsebino, objave ali komentarje, ki nas razburijo ali v nas izzovejo močna čustva, zaradi katerih se nam bo težko umiriti in zaspati.

PREDLOG # 3: Pred spanjem poskusi telefon zamenjati za knjigo ali pa brskanje po spletu za poslušanje mirne glasbe ali audio knjige.



SPANJE JE ZA NAS KLJUČNO, SAJ SE MED NJIM DOGAJAJO PROCESI, KI SO POMEMBNI ZA NAŠE ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE, VPLIVAJO PA TUDI NA NAŠO POZORNOST, USPEŠNOST PRI DELU, UČENJU IN S TEM TUDI NA ŠOLSKI USPEH. ZATO JE POMEMBNO, DA SE UPREMO SKUŠNJAVI PO DOLGI VEČERNI UPORABI TELEFONA ALI RAČUNALNIKA IN KAR SE DA DOBRO POSKRBIMO ZATO, DA SI ZAGOTOVIMO ZADOSTNO KOLIČINO SPANJA.

Prispevek sta pripravili Anja Marinšek, mag. psih. in mag. psih. Mateja Štirn, zaposleni na ISA institutu. Prispevek je bil pripravljen v okviru projekta Program NEON – Varni brez nasilja, ki ga sofinancira Ministrstvo za zdravje.

Viri: YOUR GUIDE TO Healthy Sleep - U. S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health, National Heart, Lung, and Blood institute // <https://www.healthline.com/health/why-do-we-sleep#takeaway> // <https://health.clevelandclinic.org/put-the-phone-away-3-reasons-why-looking-at-it-before-bed-is-a-bad-habit/>