

NIJZ

Nacionalni inštitut
za **javno zdravje**



MOČ SPANJA IN PRIPOROČILA ZA UREJENO SPANJE

Brigita Zupančič-Tisovec, NIJZ OE NM in

SPREGOVORIMO O TRETJINI NAŠEGA ŽIVLJENJA

- Ste se danes zbudili naspani?
- Spanje je, tako kot prehrana in telesna dejavnost, pomemben del fizičnega, kognitivnega in čustvenega razvoja in zdravja.
- Poznate priporočila o urejenem spanju?
- Pa jih tudi upoštevate?



DOKAZANE KORISTI CELONOČNEGA SPANJA



Znanstveniki so odkrili revolucionarno zdravilo, ki podaljša življenje, krepi spomin in ustvarjalnost, naredi privlačnejše, poskrbi da ostanemo vitki in zmanjša željo po hrani. Varuje nas pred rakom in demenco, odganja prehlade, znižuje tveganje za srčno žilne bolezni (srčni napad in kap) in sladkorno bolezen. Spodbuja dobro počutje, veselje in življenjsko energijo in zmanjšuje tesnoba in depresivnost.

ZDRAVO SPANJE: DEFINICIJA

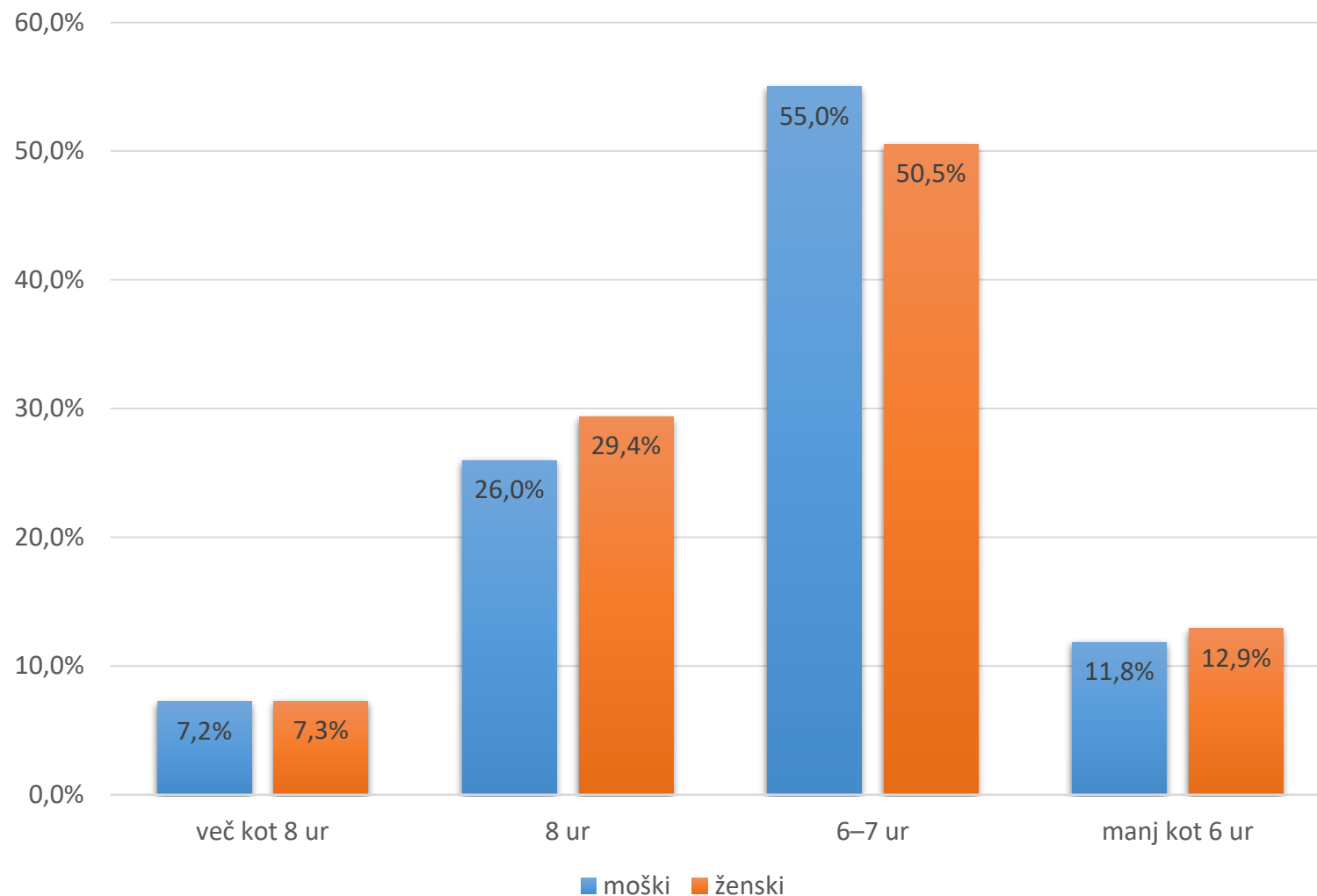
- *Zdravo spanje je večdimenzionalni vzorec spanja-budnosti, prilagojen individualnim, družbenim in okoljskim zahtevam, ki spodbuja fizično in duševno dobro počutje.*
- *Za dobro zdravo spanje je značilno subjektivno zadovoljstvo, primeren čas, ustrezno trajanje, visoka učinkovitost in stalna budnost med budnostjo.*
- *VIR: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3902880/>*



**Urejeno spanje je
osnovna človekova
potreba in je eden
od temeljev zdravja.**



Delež prebivalcev glede na prespane ure na dan v delovnem tednu



Slovenci spimo premalo!

Glede na priporočila za odrasle (od 7 do 9 ur spanja dnevno) v Sloveniji **dovolj dolgo spi le 33 % moških in 37 % žensk** med 18. in 74. letom starosti.

HBSC, 2018, 2014 (11 – 17 LET)

- Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju - HBSC



Leto 2018:

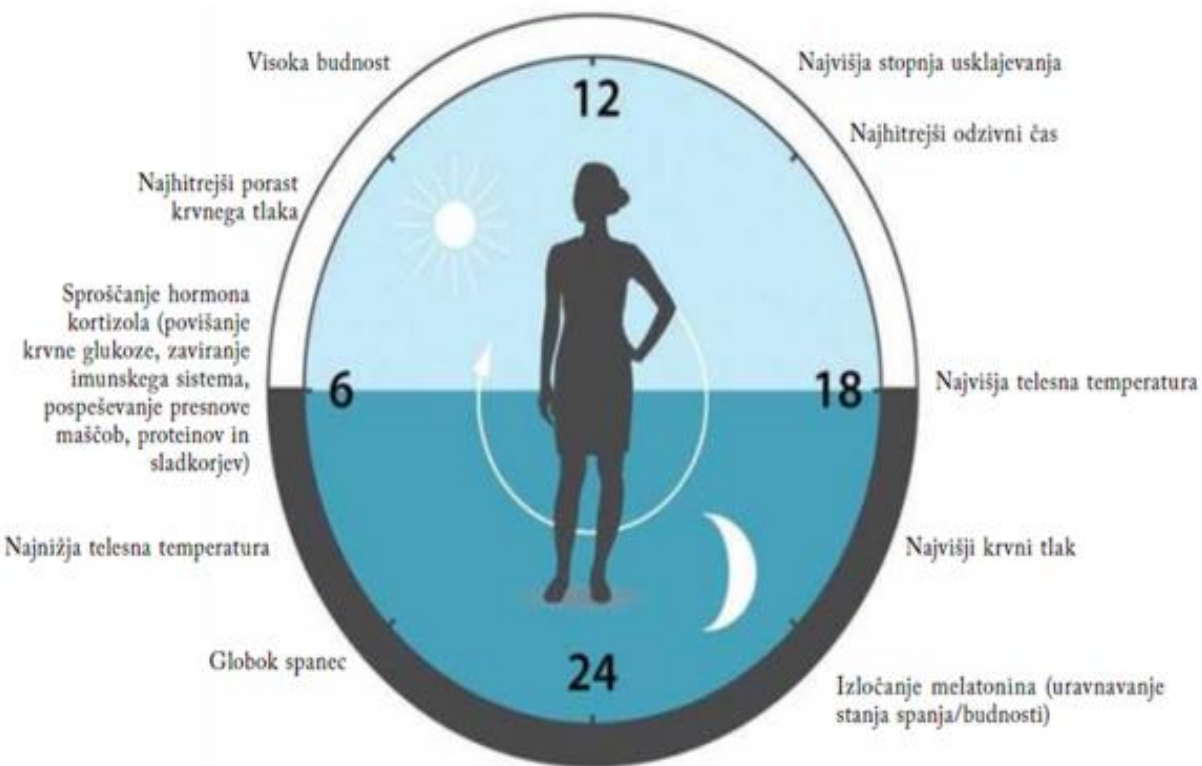
22 % spi skladno s priporočili



Leto 2014:

31 % spi skladno s priporočili

CIRKADIANI RITEM

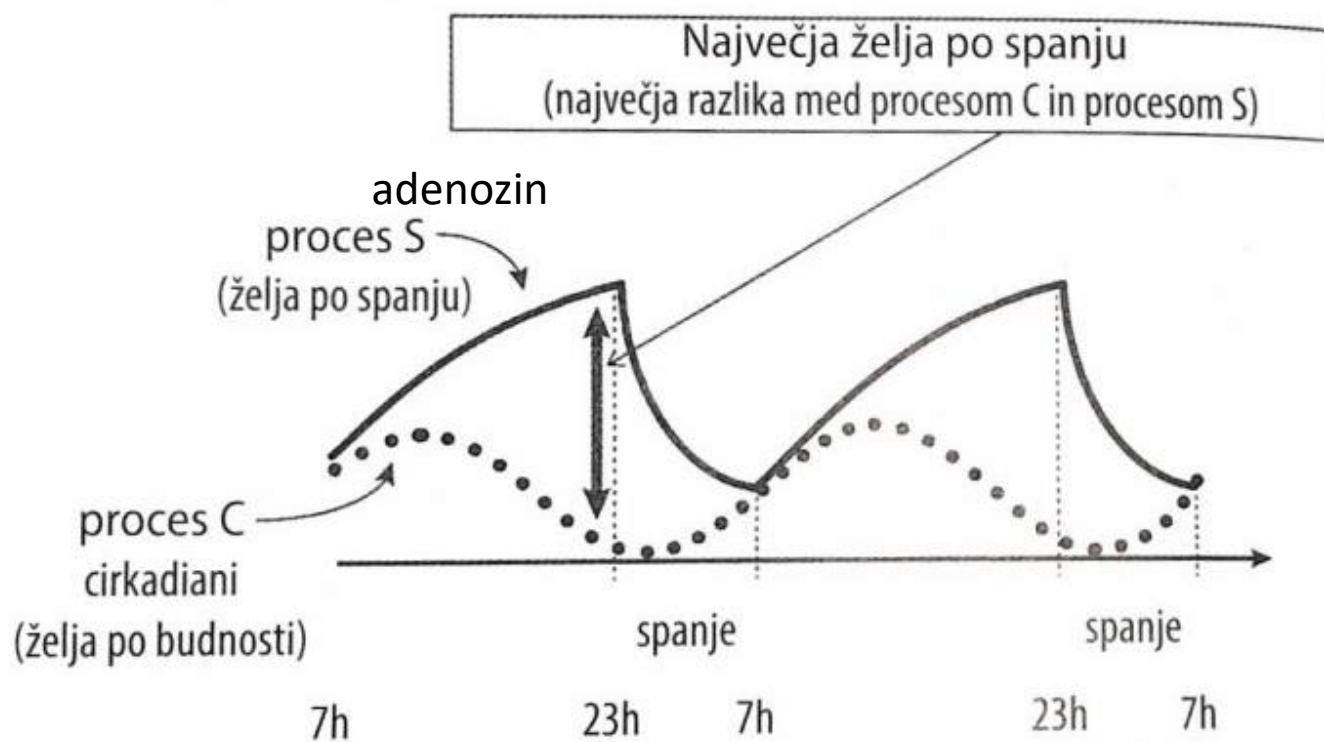


HOMEOSTATSKI NADZOR - PRITISK NA SPANJE

↓ adenzin, ko se zbudimo in ni potrebe po spanju

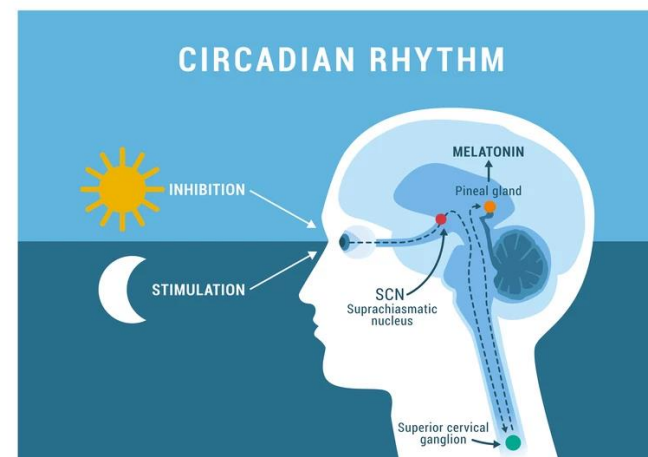
↑ adenzin, ki se kopiči čez dan in povečuje potrebo po spanju

DEJAVNIKI, KI URAVNAVAJO SPANJE IN BUDNOST



MELATONIN

- hormon teme
- suprakiazmatično jedro (centralna biološka ura telesa) možganom in telesu posreduje signal za noč in dan s pomočjo melatonina (znočilo se je!)
- sprošča se iz češarike (epifize)
- ne vpliva na nastop spanja
- ko zaspimo, njegova koncentracija pada in pomanjkanje telesu sporoči, da je spanec prišel do cilja
- sončna svetloba zavira njegovo tvorbo



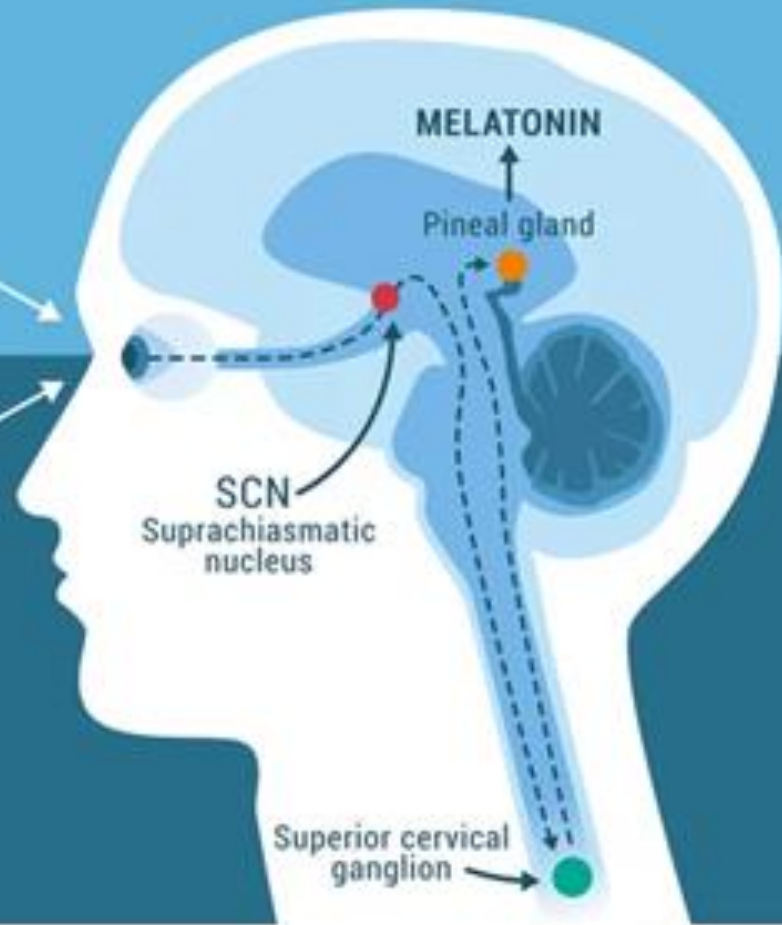
CIRCADIAN RHYTHM



INHIBITION



STIMULATION



MELATONIN

Pineal gland

SCN

Suprachiasmatic nucleus

Superior cervical ganglion

SPALNE POTREBE

- DELNO ODVISNE OD DEDNOSTI (BMAL1)



**VSAK IMA SVOJE
IZKUŠNJE S SPANJEM**

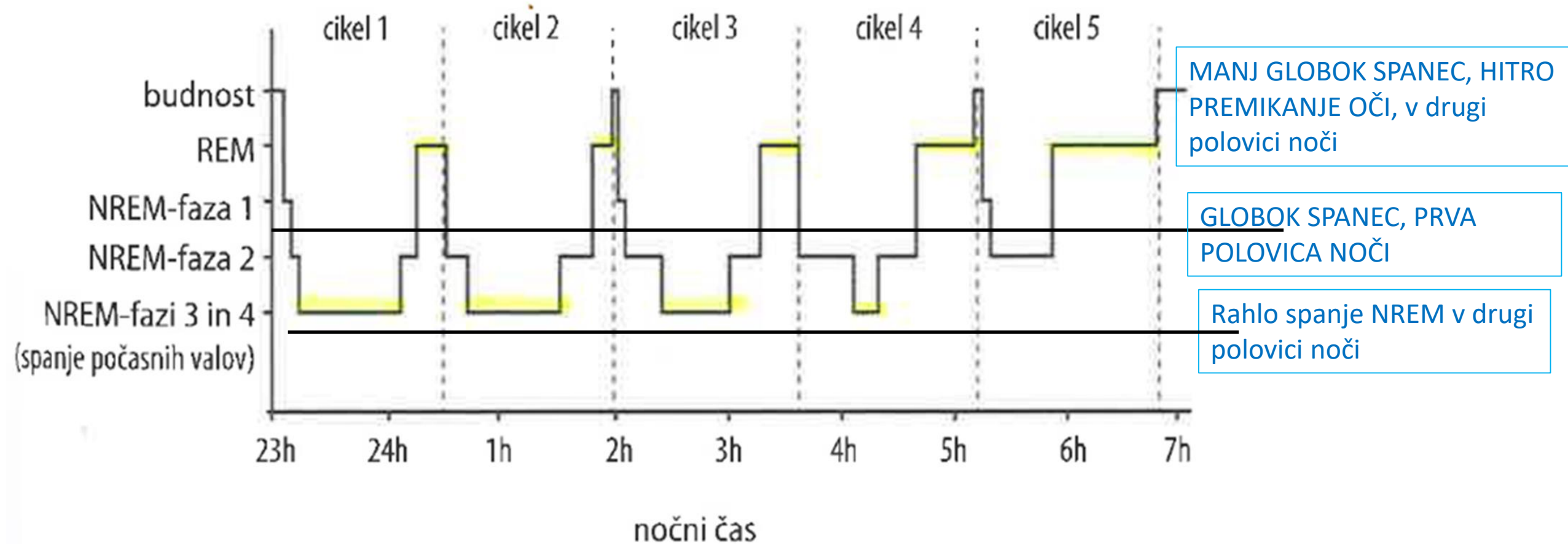
- Velja, da spimo dovolj, ko se zbudimo *spočiti, naspani* in *čez dan* za normalno delovanje in počutje *spanja ne potrebujemo*. (dr. Barbara Gnidovec – Stražišar)



FAZE SPANJA



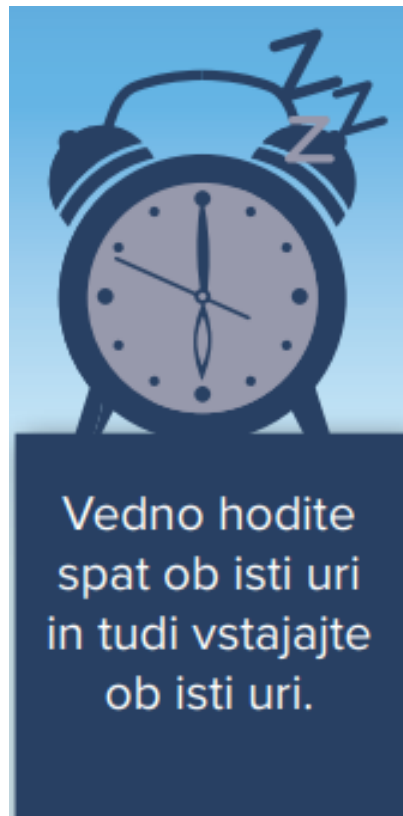
ZGRADBA SPANJA: VZOREC SE PONAVLJA PRI VSAKI OSEBI VSAKO NOČ



REM: Rapid Eyes Movement

NREM: Non-Rapid Eye Movement

UREJENO SPANJE ZA ZDRAVO PRIHODNOST

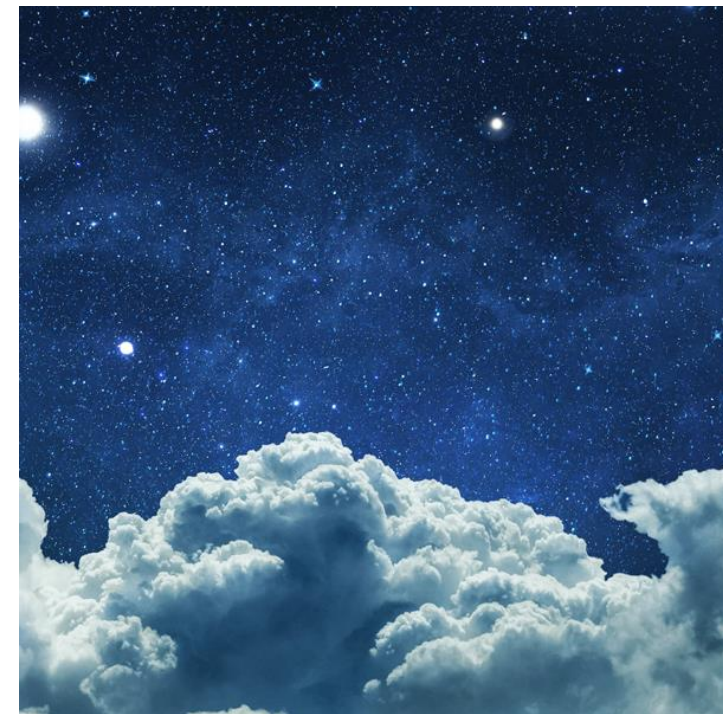


KAKOVOSTNO SPANJE

DOLŽINA

GLOBINA

NEPREKINJENOST



ADOLESCENCA



- preoblikovanje možganov na osnovi uporabe;
- v času globokega spanja NREM potekajo izboljšave in zmanjševanje povezljivosti (sinaptično obrezovanje);
- spremembe v globokem spanju NREM se zgodijo nekaj mesecev pred kognitivnimi in razvojnimi mejniki: je globoko spanje gonilna sila zorenja možganov?
- Zorenje možganov: od zadnjega dela (vidne in prostorske zaznave) proti sprednjemu delu, najkasneje vrh čelnega režnje (razumno razmišljanje in kritično odločanje).
- Nujna globoko spanje v čas razvoja!
- Globoko spanje pri najstnikih - nevarnosti nepravilnega razvoja: številne duševne motnje so motnje nepravilnega razvoja v otroštvu in adolescenci.

ADOLESCENCA



- Značilna sprememba cirkadianega ritma (nastavitev v suprakiazmatičnem centru se postopno premakne naprej za 2-3 ure):
- Kasneje zaspani in kasneje naspani! (ločevanje od staršev)
- Mladostniki potrebujejo več spanja kot odrasli
- V času zgodnje in srednje odraslosti se cirkadiani ritem postopno pomakne nazaj
- V poznih dvajsetih in zgodnjih tridesetih letih starosti upad globokega spanja NREM; REM ostaja

KRATKO SPANJE-POWER NAP

- Nobenega dokaza ni, da bi lahko katerokoli zdravilo ali naprava ali moč volje nadomestila spanje.
- Kratko spanje lahko trenutno poveča osnovno
- Dolgoročno pa niti kratek spanec niti poživila kot npr. kofein ne moreta rešiti zapletenih možganskih funkcij, kot so učenje, spomin, čustvena stabilnost, napredno razmišljanje ali odločanje.

POWER NAP *Designed by ©YLM Sport Science*

15-20 minutes Restore alertness

Easy way to get some relaxation and to reduce mental fatigue

Restore wakefulness and promote learning

Reverse the hormonal impact of a night of poor sleep

Have caffeine right before you nap

Enhance both physical & cognitive performance

Reduce stress and immune perturbations after a short night

The infographic features a central illustration of a white 3D character sleeping on a blue sofa against a yellow sun. A second white 3D character is shown at the bottom right, giving two thumbs up.

SPANJE JE OSNOVNA DOLOČNICA IN STEBER ZDRAVJA



POSLEDICE POMANJKANJA SPANJA

POŠKODBE IN
PROMETNE
NESREČE

DEBELOST

SLABŠI
SPOMIN

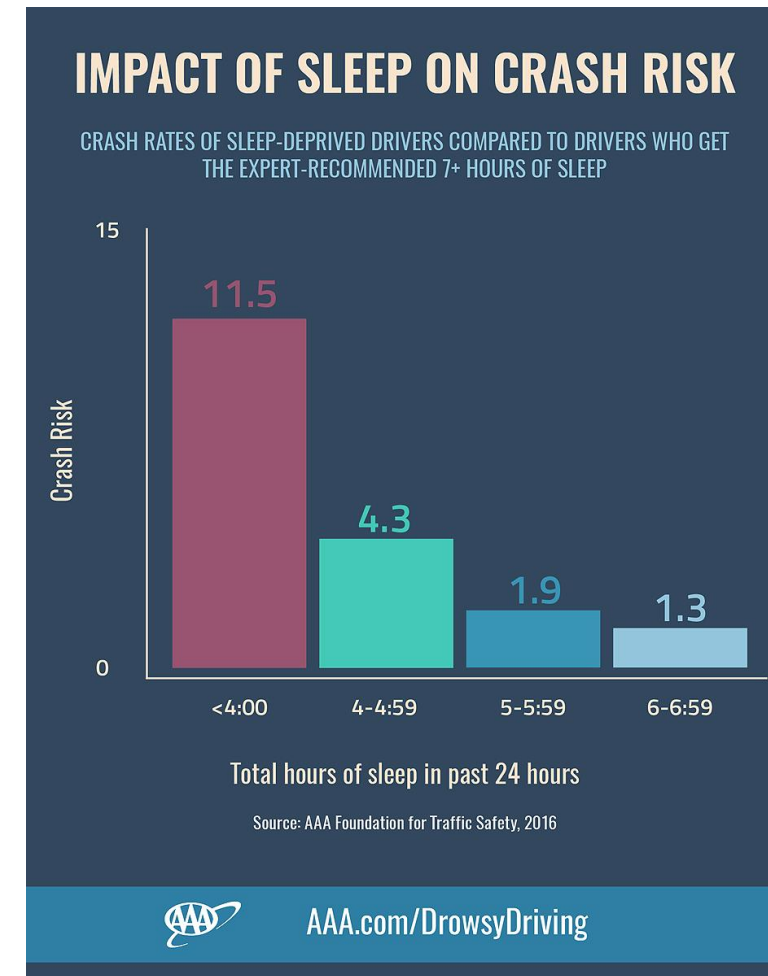
SLABO
POČUTJE

UPORABA
PAS

KNB

PROMETNE NESREČE

- Med najpogostejšimi vzroki smrti v razvitem svetu
- Če smo neprespani, ne vemo kako neprespani smo – človekov um tega ne zazna
- Razmerje med spanjem in smrtnostjo se eksponencialno povečuje
- Že po 15 urah budnosti možgani slabše delujejo (primerljivo z alkoholiziranostjo)
- Učinek neprespanosti in alkoholiziranosti se množi
- Neprespani vozniki ne odreagirajo (mikrospnci), zato so prometne nesreče hujše



RAZLOGI ZA POMANJKANJE SPANJA

- življenjske navade
- nepoznavanje pomena spanja
- slaba higiena spanja
- osebne značilnosti
- neuskklajenost potreb in zahtev okolja
- motnje spanja



67 % odraslih

78 % otrok in mladostnikov

Poznamo več kot 90 različnih motenj



Kam po pomoč?



- Mednarodna klasifikacija spanja (ICSD 2014) jih uvršča v sedem glavnih kategorij:
 - motnje nespečnosti;
 - motnje dihanja, povezane s spanjem;
 - osrednje motnje hipersomnolence;
 - motnje budnosti spanja v cirkadianem ritmu;
 - motnje gibanja, povezane s spanjem;
 - parazomnije in
 - druge motnje spanja.



- po nasvet v lekarno,
- obisk osebnega zdravnika,
- napotitev v Center za motnje spanja:
 - za odrasle v Kliničnem centru Ljubljana,
 - za otroke v Splošni bolnišnici Celje,
- Zasebni Center za motnje spanja za otroke in odrasle Ljubljana,
- pogosto uspešna kognitivna vedenjska terapija.

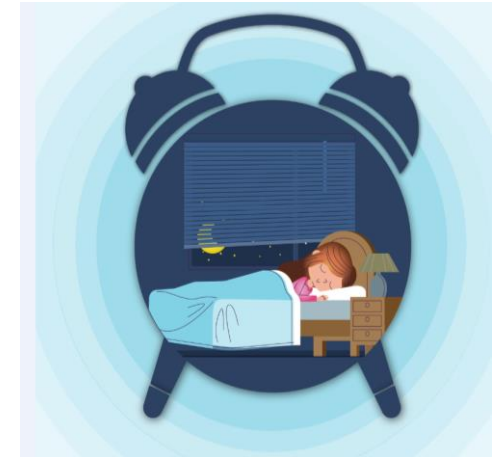


Svetovni dan spanja

18. marec 2022:

DOBER SPANEC | BISTER UM | VSE DOBRO

World Sleep Day
Hosted by World Sleep Society
MARCH 18, 2022
QUALITY SLEEP | SOUND MIND | HAPPY WORLD



- Več informacij na: <https://worldsleepday.org/>
- Poteka vsako leto tretji petek v mesecu marcu.