

Svetovni dan spanja

18. marec 2022:

DOBER SPANEC | BISTER UM | VSE DOBRO

Ob svetovnem dnevu spanja

Dober spanec, bister um, vse dobro

V petek, 18. marca 2022, že petnajstič zapored obeležujemo svetovni dan spanja, tokrat pod sloganom "Dober spanec, bister um, vse dobro". Svetovni dan spanja je mednarodno priznan dogodek, ki poteka pod okriljem Svetovne zveze za spanje (World Sleep Society - WSS), in je namenjen ozaveščanju javnosti o pomembnosti spanja in njegovega vpliva na zdravje ter preprečevanju in obvladovanju motenj spanja v vseh obdobjih življenja.

Za dober spanec je pomembno: *trajanje* (dolžina spanja mora biti prilagojena starosti in potrebam), *kontinuiteta* (spanje mora biti neprekinjeno in nerazdrobljeno) in *globina* spanja (le dovolj globok spanec obnavlja). Dobro spanje je ključnega pomena za zagotavljanje kakovostnega življenja, saj prinaša številne koristi za naše zdravje: *izboljšuje našo odpornost in imunske odzive* (kar je pomembno pri preprečevanju okužb, rakastih obolenj in ostalih kroničnih nenalezljivih boleznih, znižuje krvni tlak in blagodejno vpliva na srce in ožilje), *okrepi vrsto možganskih funkcij* (vključno s sposobnostjo za učenje, pomnjenje ter sprejemanje logičnih odločitev in dobrih izbir), *našo telesno pripravljenost in energijsko bilanco, dobrodejno vpliva na naše duševno zdravje in čustveno razpoloženje* (kar omogoča, da se zbrano in trezno lotimo družbenih in umskih izzivov) ter *izboljša presnovo telesa* (uravnava količino inzulina in glukoze, tek in telesno težo, ohranja bogat mikrobiom črevesja). Spanje je najučinkovitejši način vsakodnevnega uravnavanja telesnega in duševnega zdravja v *vseh življenjskih obdobjih*. Dobro spanje je vir dobrega počutja in temelj zdravega načina življenja ter varnosti pri delu in v prometu.

Slovenci spimo premalo. Zadnje raziskave, ki jih je izvedel Nacionalni inštitut za javno zdravje (Z zdravjem povezan življenjski slog), kažejo, da glede na priporočila za odrasle (od 7 do 9 ur spanja dnevno) v Sloveniji dovolj dolgo spi le tretjina odraslih (33 % moških in 37 % žensk med 18. in 74. letom starosti) in le nekaj več kot petina (HBSC) otrok in mladostnikov (9 ur ali več na noč). S starostjo odstotek mladostnikov, ki med tednom spi skladno s priporočili, upada. Preverjali smo tudi subjektivna stališča o kakovosti spanja v času epidemije (SI-Panda, marec 2021) med odraslimi. Raziskava je pokazala, da se je pri 60 % anketirancev kakovost spanja v primerjavi z obdobjem pred epidemijo poslabšala. Raziskava o spanju slovenskih študentov v času epidemije covid-19 (Oddelek za psihologijo, FF UM in Laboratorij za motnje spanja, UKCLJ, 2021) je pokazala, da se je med epidemijo poslabšala kakovost in urejenost spanja pri številnih slovenskih študentih. Rezultati zadnjega merjenja kažejo, da je v obdobju druge uradno razglašene epidemije v Sloveniji slabšo kakovost spanja v primerjavi z obdobjem pred epidemijo doživljalo 41 % študentov, več kot polovica študentov (52 %) pa je poročala o poslabšanju urejenosti ritmov budnosti in spanja. Študenti, ki so poročali o slabši kakovosti spanja, so doživljali tudi več stresne, depresivne in anksiozne simptomatike. Obenem je raziskava pokazala tudi, da je upoštevanje načel dobre higiene spanja povezano z doseganjem boljše kakovosti spanja med epidemijo covid-19.

V zadnjih dveh letih je pandemija covid-19 močno povečala pojav kronične nespečnosti v splošni populaciji. Poleg zdravstvene in gospodarske situacije je na porušeno spanje vplivalo tudi šolanje in delo od doma, ki je še dodatno poslabšalo ritem spanja in budnosti. Predvsem pri dijakih in študentih se je povečalo ležanje v postelji podnevi in narasla uporaba elektronskih naprav pred spanjem. Z neurejenim ritmom spanja se porušijo tudi

drugi cirkadiani ritmi, kar lahko posledično vodi v različne kronične bolezni. Zato je potrebno za kvalitetno spanje skrbeti tudi v času dela od doma, saj nam le primeren cirkadiani ritem spanja in budnosti omogoča dobro psihofizično delovanje.

Pomanjkanje spanja je povezano s slabšo kakovostjo življenja in slabšim počutjem ali razpoloženjem, s poškodbami, kroničnimi boleznimi, duševnimi boleznimi, povečanimi stroški zdravstvenega varstva in izgubo delovne produktivnosti, zaradi česar ga v svetu obravnavajo kot javnozdravstveni problem.

Skrb za dober spanec je nepogrešljiv del zdravega življenjskega sloga. Med spanjem se utrjujejo spominske sledi in iz možganov se pospešeno izplavljajo produkti presnove. Pomanjkanje spanja povzroča slabo počutje, vodi do motenj v zbranosti, pozornosti in spominu, škodi posameznikovi produktivnosti in je povezano z večjo verjetnostjo za glavobol, možgansko kap, Alzheimerjevo bolezen in druge bolezni živčevja. Neustrezen spanec slabo vpliva na možgane ne le neposredno, temveč tudi prek srčno-žilnega, hormonskega in imunskega sistema.

Program krepite in varovanja zdravja Zdrav duh v zdravi glavi, ki ga sofinancira Ministrstvo za zdravje, na spletišču zdravaglava.si objavlja povzetke znanstvenih raziskav na področju spanja in drugih plati vseživljenjske skrbi za zdravje možganov. S tem programom si slovensko društvo za nevroznanost, SiNAPSA, prizadeva izboljšati izrabo znanstvenih spoznanj za preprečevanje nevropsihiatričnih motenj in bolezni. Temu je posvečen tudi [slovenski dan možganov](#) (letos ga obeležujemo 16. marca), ki simbolno pritrjuje pomenu možganov za zdravo in polno življenje.

Nacionalni inštitut za javno zdravje si v okviru Programa MIRA, Nacionalnega programa duševnega zdravja, prizadeva za preventivo in ozaveščanje ljudi o vseh dejavnikih, ki prispevajo k njihovem boljšemu telesnemu in duševnemu zdravju, spanje pa je pomemben fiziološki proces, ki vpliva na oboje.

V preteklosti je tematiki največ pozornosti namenila Slovenska skupina za spanje, ki deluje v sklopu Evropske zveze za raziskave spanja (ESRS). V zadnjih dveh letih ta svetovni dan povezano obeležujejo vsi podpisniki izjave s podporo Ministrstva za zdravje.

Svetovna zveza za spanje je zbrala deset priporočil za zdravo spanje. Prevedena priporočila posredujemo tudi v priponkah.

Podpisani:

doc. dr. Barbara Gnidovec Stražičar dr. med., Slovenska skupina za spanje in Center z motnje spanja (CMS)

izr. prof. dr. Leja Dolenc Grošelj dr. med., Slovenska skupina za spanje in Center z motnje spanja (CMS)

doc. dr. Vita Štukovnik Oddelek za psihologijo, Filozofska fakulteta Univerze v Mariboru

prof. dr. Mara Bresjanac, dr. med., predsednica SiNAPSE

Vesna Pekarović Džakulin, dr. med.

Nacionalni inštitut za javno zdravje

Program MIRA, Nacionalni program duševnega zdravja

Podporniki:

Ministrstvo za zdravje



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Dodatne informacije:

Nacionalni inštitut za javno zdravje

Center za komuniciranje in/ali Program MIRA, Nacionalni program duševnega zdravja

Trubarjeva 2, SI-1000 Ljubljana

Telefon: 01 2441 494, 01 2441 587

pr@nijz.si in/ali mira@nijz.si

www.nijz.si in/ali www.zadusevnozdravje.si

[Podatkovni portal NIJZ](#)

Trubarjeva 2, SI-1000 Ljubljana