



## ZDRAV SPANEC ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE

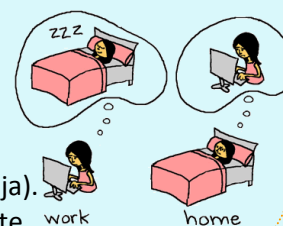
**Spanje** je naravno stanje telesnega počitka in je nujno potrebno za preživetje. Zadostna količina spanja je nuja in ne privilegij ali razvajenost. Nacionalna fundacija za spanje priporoča 7 do 9 ur spanja za zdrave odrasle ljudi. Centri za nadzor bolezni in preventivo v ZDA poročajo, da več kot 30 % delavcev spi manj kot šest ur na dan. Nezadostno spanje je pomembna javno-zdravstvena zadeva, saj ima resne in nemalokrat celo usodne posledice za utrujene delavce in ljudi okoli njih. **Zdrav in udoben nočni počitek vas lahko preporodi, tako da se zjutraj zbudite spočiti in polni energije.**

Približno 30 % ljudi ima motnje spanca. Nekateri ne morejo zaspati, drugi se zbuja sredi noči, tretji pa v zgodnjih jutranjih urah.

**OD KAKOVOSTI SPANJA JE  
ODVISNA TUDI  
KAKOVOST ŽIVLJENJA.**

### ODPRAVITE TEŽAVE S SPANJEM

- Organizirajte se. Zbudajte se ob isti uri vsak dan, telovadite in jejte obroke ob istem času.
- Preživite čim več časa zunaj, na prostem, na dnevni svetlobi. Dnevna svetloba zelo pomaga uravnati vaš cikel spanja oz. budnosti. Izogibajte se močni svetlobi pozno v noč.
- Potrebna je rutina, da telo lažje razlikuje med dnevnimi opravili in nočnim počitkom. Če greste v posteljo enkrat ob 20. uri zvečer in drugič ob 2. uri zjutraj, vaše telo ne more preiti na stalni cikel spanja.
- Spalnica naj bo čim bolj temna in tiha. Televizija, radio, računalniki in luči naj bodo popolnoma izključeni. V temi se začne sproščati melatonin – spalni hormon.
- Poskrbite za kvalitetne vzmetnice in blazine, saj so prav te lahko razlog za premetavanje, nemir in neudobje.
- Ure v spalnici imejte izven vidnega polja.
- Poskrbite, da bo v spalnici ustrezna temperatura (med 15,5 in 21°C).
- Pozno popoldne in zvečer se izogibajte kofeinu, nikotinu in alkoholu.
- Če zvečer težko zaspite, se izogibajte dremežem čez dan.
- Pred spanjem vpeljite sproščujoče rituale (npr.: topla kopel, nekaj minut branja).
- Če ne morete zaspati, ne bdite nejevoljno v postelji: po 20 minutah se preselite v drugo sobo in se zaposlite s sproščujočo aktivnostjo, dokler ne boste postali zaspani.



### ALI STE VEDELI?

Pomanjkanje spanca poveča občutek lakote in vpliva na metabolizem telesa, tako da kilograme težje nadzorujemo oz. jih težje izgubimo. Ljudje s prekomerno težo so bolj nagnjeni k težavam s spanjem.

### POZITIVNI UČINKI ZADOSTNE KOLIČINE SPANJA NA ORGANIZEM:

- Varuje organizem pred vnetji in avtoimunimi boleznimi, kot so bolezni srca, artritis ali diabetes.
- Preprečuje razvoj duševnih bolezni.
- Omogoča visoko raven koncentracije.
- Izboljšuje stanje astme pri astmatičnih bolnikih.

Če težave s spanjem trajajo več kot nekaj tednov ali če le-te ovirajo vašo dnevno storilnost, se posvetujte z zdravnikom!

