



Tudi letos se s partnersko izjavo za javnost pridružujemo aktivnostim, ki jih na mednarodni ravni organizira World Sleep Society (WSS) in s katero želimo opozoriti, da je spanje ena izmed osnovnih določnic zdravja. Svetovni dan spanja 2025 obeležujemo 14. marca pod geslom »Dajmo prednost zdravemu spanju«.

Spanje je vedenjsko stanje, za katero je značilen odklop od okolice, medtem ko se telo sprosti in regenerira in v katerem stečejo številne kompleksne nevrovedenjske aktivnosti, ki vključujejo obsežne spremembe v delovanju vseh organskih sistemov telesa. Ne glede na razvoj človeka ostaja naša nenadomestljiva preživetvena rutina, ki pa ji ljudje zaradi sodobnega načina življenja ne namenjamo dovolj pozornosti. Temu dejstvu sledita tudi letošnje geslo in rdeča nit aktivnosti ob Svetovnem dnevu spanja.

Kaj je urejeno spanje?

Urejeno spanje obsega glede na starost in potrebe posameznika primerno dolžino (pri zdravi odrasli osebi najpogosteje od 7-9 ur na noč), kakovost spanja, primerno časovno umeščenost in reden urnik spanja. Tako spanje generira dovolj energije za vse dnevne dejavnosti in omogoča budnost čez cel dan.

Spanje je osnovni steber zdravja

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. Raziskave potrjujejo, da vpliva na budnost in energijsko bilanco, pozornost, uravnavanje vedenja, čustvovanja in razpoloženja. Izjemno pomembno spanje vpliva na možganske funkcije, vključno s sposobnostjo za učenje novih vsebin skozi vse življenje. Vpliva na pridobivanje in ohranjanje gibalnih sposobnosti ter znanj, besedišča, pomnjenje ter sprejemanje logičnih odločitev in dobrih izbir. Urejeno spanje je ključnega pomena za zagotavljanje kakovostnega življenja, saj poleg zgoraj omenjenih prinaša tudi številne druge koristi za zdravje: zmanjšuje tveganje za srčno-žilne bolezni, izboljšuje imunsko odpornost (kar je pomembno pri preprečevanju okužb, rakastih obolenj in ostalih kroničnih nenalezljivih boleznih), vpliva na telesno pripravljenost, dobrodejno vpliva na duševno zdravje (zmanjšuje pogostost simptomov depresije in anksioznosti), zmanjšuje pojavnost demence ter izboljša presnovo telesa (uravnava količino inzulina in glukoze, tek in telesno težo). Vpliva tudi na ohranjanje bogatega mikrobioma črevesja.

Motnje spanja: kronična nespečnost

Motnje spanja so obsežna skupina bolezni tega področja, ki so prisotne pri 10–30 odstotkih posameznikov, tako pri odraslih kot pri otrocih. WSS letos posebno pozornost namenja nespečnosti, ki je najpogostejša motnja spanja. Kronična nespečnost je opredeljena kot težava z uspavanjem, vzdrževanjem spanja in/ali zgodnjim jutranjim prebujanjem, ki se pojavlja vsaj tri noči na teden, traja vsaj tri mesece in jo spremljajo motnje dnevnega delovanja. Ugotovitve kažejo, da je kronična nespečnost povezana z manjšo varnostjo in produktivnostjo na delovnem mestu in posledično z veliko izgubo letnega BDP na svetovni ravni. Tako kot velja za vse motnje spanja, je tudi za kronično nespečnost pomembno zgodnje prepoznavanje in ustrezno zdravljenje.

Partnerska izjava za javnost

Vabljeni, da se nam pridružite tudi na konferenci na Brdu v petek 14.3.2025 in poročate o dogodku. Ta dan v partnerski mreži pripravljamo strokovno konferenco Varnost in zdravje pri delu z naslovom »Spanje kot spregledani dejavnik« (dostop do programa?)

Ker se velik del populacije v vseh starostnih skupinah pogosto sooča s pomanjkanjem zdravega spanja, vam v priponki posredujemo letak z vsebino Težave s spanjem – kdaj ukrepati, kjer lahko najdete še več vsebin in dostopov.

Podpisniki:

