

Kdaj ste nazadnje spali 8 ur?

Avtorja:

Iris Kaiser, mag. psih. in **Blaž Kopic**, dipl. fizio.

Spoznajte Petra. Petrov urnik je zadnje tedne kar zapolnjen. Ker se v službi približuje rok za zaključek projekta, se njegov delovni dan ne zaključi po 8 urah. Po dolgem dnevu v pisarni končno pride domov, kjer s svojo družino preživi urico ali dve, preden se vsi odpravijo spat. Peter ima tako čas še malce delati, preleteti elektronsko pošto ter preveriti, kaj se dogaja na družabnih omrežjih. Ko se ob pozni uri tudi on uleže v posteljo, se mu po mislih podijo vsi opravki prihodnjega dneva in celo tedna. Po nemirni noči in mnogih pogledih na uro budilka končno zazvoni. Namesto zajtrka pograbi veliko skodelico kave in že je na poti v službo.

Se še kdo prepozna vsaj v delčku Petrove zgodbe? Niste edini. Nekateri podatki kažejo, da kar 2/3 odraslih iz razvitih držav celega sveta ne spi 8 ur na noč. Kakovostno spanje vsako noč je zelo pomembno in je ključno pri skrbi za zdravje. Spanje igra pomembno vlogo pri produktivnosti, razmišljanju, kreativnosti ter preventivi mnogih duševnih in fizičnih bolezni.

FAZE SPANJA

Poglejmo najprej, kaj se sploh dogaja med spanjem. Spanje delimo na dva osnovna tipa: REM (ang. rapid eye movement) in NREM (ang. non-rapid eye movement), ki ima tri faze. Vsaka od njih je povezana z drugačnim možganskim valovanjem in možgansko aktivnostjo.

1. Faza NREM spanja je prehod iz budnega stanja v spanje. Traja nekaj minut; v tem času se naš srčni utrip, dihanje in gibanje oči upočasnijo, mišice pa sprostijo, zato občasno tudi trznejo.
2. Faza NREM spanja je stanje rahlega spanca. Naša telesna temperatura pade, mišice se še bolj sprostijo, oči pa se nehajo premikati.
3. Faza NREM spanja je globoko spanje, ki ga potrebujemo, da se zjutraj počutimo spočite. V prvi polovici noči je ta faza daljša kot proti jutru.
4. FAZA – REM spanje. Prvič se ta faza pojavi nekje 90 minut za tem, ko zaspimo. Naše oči se hitro premikajo z ene na drugo stran (po tem tudi ime faze), naša možganska aktivnost pa je podobna tisti v budnem stanju. Večina naših sanj se zgodi prav v REM spanju, so pa v tem času mišice naših rok in nog paralizirane, kar preprečuje, da bi naše sanje prenesli v resničnost.

Vsako noč se ta cikel faz ponovi večkrat. V vsakem ciklu so posamezne faze različno dolge. REM faza je recimo daljša in globlja proti jutru. Čeprav celo raziskovalcem vloga sanj, ki se pojavljajo večinoma v REM fazi, ni čisto jasna, pa ugotavljajo, da prav REM faza in sanje služijo kot nekakšna terapija, s pomočjo katere organiziramo in predelamo naša čustva in doživetja. Če se med to fazo večkrat zbudimo, smo naslednje jutri bolj razdražljivi in slabe volje. Študije kažejo tudi, da po takšnih nočeh celo slabše prepoznavamo obrazne izraze drugih ljudi ter jih posledično dojemamo kot bolj grozeče in neprijazne.

8 UR SPANCA ZAME, PROSIM

Potreba po spanju in ritem spanja se spreminjata z našo starostjo in med posamezniki iste starosti. Medtem ko





dojenčki potrebujejo do kar 18 ur spanja, se ta čas zmanjša na 9,5 ur spanja pri otrocih, ki še hodijo v šolo, in na 7-9 ur spanja na noč pri odraslih. Po 60. letu se trajanje spanja skrajša, spanec je bolj rahel in ga spremlja veliko zbujanja.

Peter, ki smo ga spoznali, bi tako vsako noč moral spati vsaj 7 ur, da bi uspešno obvladoval socialne in psihološke izzive, gradil imunski sistem in reguliral metabolni sistem.

NOTRANJI BIOLOŠKI MEHANIZMI

Notranji biološki ritem nam vsakodnevno narekuje več funkcij; od spanja, do vedenja, telesne temperature, metabolizma in sproščanja hormonov. Ta ritem je kriv za to, da ste zvečer zaspani in da se zjutraj zbudite brez alarma. Je tudi kriv za to, da ste utrujeni čez dan ali pa bedite ponoči, ko menjate časovni pas – sprememba ur na potovanjih spreminja vaš cirkadiani ritem. Največ težav z ritmom imajo zaposleni, ki delajo v več izmenah. Tako po nočni izmeni težko zaspijo ali pa težje ostajajo budni na delovnem mestu.

Cirkadiani ritem se razlikuje od posameznika do posameznika. Nekateri so jutranji, drugi bolj nočni tipi. Na žalost se cirkadiani ritem vseh ljudi ne ujema z urnikom šole, službe in drugih obveznosti.

»BOM NADOKNADILA ZA VIKEND«

Matthew Walker, profesor nevroznanosti in psihologije zatrjuje, da spanje ne deluje kot banka ali varčevalni račun. Ne moremo si narediti zaloge spanja čez vikend in je porabiti čez teden. Kot si tudi ne moremo ustvarjati dolga s pomanjkanjem spanja in nadoknaditi med dopustom. Občutek utrujenosti bo sicer izginil, možgani pa tega časa ne morejo pridobiti nazaj.

Peter se tako čez vikend lahko znebi občutka utrujenosti, ki je bil posledica neprespanih noči zaradi službenih obveznosti. Z zadostnim spanjem se bo tudi lahko lažje učil in zapomnil nove informacije, pomiril svojo razdražljivost in izboljšal medosebne odnose (saj družina seveda razume vzrok njegove sitnosti), vendar ne more nadoknaditi preventivne funkcije spanja, ki vpliva na njegovo zdravje.

SPANJE IN SPOMIN

Spanje osveži našo sposobnost za ustvarjanje novih spominov, kar pomeni, da se brez njega ne bi mogli učiti. Čez dan smo »bombardirani« z ogromno novimi informacijami, ki se tekom spanja organizirajo, možgani pa ustvarijo prostor za nova dejstva, informacije itd. V tem času možgani tudi naredijo selekcijo, katere nove informacije so za nas pomembne, katere ne. Druga prednost spanja pa se zgodi po samem učenju – kot bi kliknili gumb »shrani«, kar možgani naredijo v NREM spanju. Kratki roki v šoli ali v službi nas včasih prisilijo, da se moramo učiti tudi ob urah, ko bi morali spati, vendar je takšno učenje veliko manj učinkovito kot po noči dobrega spanca. Spanje je pomembno tudi za učinkovito učenje novih veščin, recimo za gibalno učenje ali igranje instrumenta, ne le za učenje podatkov.

NEZDRAVO SPANJE – NEZDRAVO SRCE

Več študij je potrdilo, da nezdravo spanje, torej da spimo 6 ur ali manj, eksponentno poveča tveganje za nastanek kardiovaskularnih obolenj. Rezultati kažejo, da imajo tisti, ki spijo le 6 ur ali manj na noč, kar do 45 % več možnosti, da bodo razvili kardiovaskularno bolezen. Druga študija navaja, da imajo tisti s krajšim spanjem (od 6 ur) kar 400–500 % večjo možnost srčnega infarkta.



MANJ SPIŠ – VEČ JEŠ

Pomanjkanje spanja je povezano z našim metabolizmom in posledično z diabetesom ter pridobivanjem telesne teže. Van Cauter je opravil več zanimivih eksperimentov, ki so ne le pokazali, da posamezniki, ki ne spijo dovolj, zaužijejo tudi več kalorij kot tisti posamezniki, ki si na noč privoščijo 7–8 ur spanca, temveč celo, da »nenaspani« bolj posegajo po prigrizkih po zaužitih obrokih. S temi ugotovitvami so tudi razblinili razmišljanje, da ne pridobivaš telesne teže, če si dlje časa buden, saj si bolj aktiven in »več pokuriš«.

V BOJ PROTI VIRUSNIM OBOLENJEJEM

S spancem se borimo proti boleznim z aktiviranjem imunskega sistema. Če zbolimo, pa imunski sistem aktivno stimulira sistem spanja in zahteva od nas, da povečamo čas spanja in tako pripomoremo v tej »vojni« proti bolezni. Zadostna količina spanja dejansko zniža možnost virusne okužbe za do kar 30 %.

Posledice nekakovstnega in prekratkega spanja so prisotne na vseh področjih našega delovanja. Če rutinsko spimo le 6 do 7 ur na noč, se naš imunski sistem poslabša in se hkrati podvoji možnost za nastanek raka. Motnje v spanju tudi doprinesejo k duševnim motnjam, kot so anksioznost, depresija in samomorilnost, pa tudi k demenci Alzheimerjevi bolezni. Spanje v bistvu neguje naše fizično, čustveno in duševno zdravje ter izboljšuje zmožnost reševanja problemov in ustvarjalnost.

SKRIVNOSTI DOBREGA SPANJA

Obdobja, ko ne moremo hitro zaspati ali pa se pogosto zbudimo, so normalna. Včasih nam spanec kradejo skrbi, obveznosti, služba ali kakšni neprijetni čustveni dogodki, a si vseeno lahko pomagamo z določenimi aktivnostmi, da vzpostavimo dobro spalno higieno.

1. Zatemnitev prostora, v katerem spite

Umetna svetloba nas prepriča, da je še vedno dan, kar zmanjšuje možnost, da zaspimo »pravočasno«, in povečuje možnost, da se prebudimo zaradi svetlobe.

2. V posteljo brez pametnih naprav

Pametne naprave (mobilne telefone, računalnike, tablice...) prenehajte uporabljati vsaj eno uro pred spanjem. V 2-tedensko raziskavo so zajeli odrasle in jih razdelili v dve skupini. Ena skupina je več ur pred spanjem brala knjigo v fizični obliki, druga skupina pa na tablici. Ugotovili so, da so posamezniki iz skupine, ki je brala na tablici, potrebovali več časa, da so zaspali, prav tako pa so bili naslednji dan bolj utrujeni in zaspani.

3. Sveža spalnica

Ste se kdaj spraševali, zakaj so stari starši imeli tako hladne spalnice? Idealna temperatura spalnice je 18,3 stopinje Celzija. Da lahko zaspate, se mora vaše telo najprej ohladiti za približno 1 stopinjo Celzija, zato je spalnico dobro prezračiti pred spanjem.

4. Popoldne brez kave

Kofein blokira signal telesa, ki nam pravi, da potrebujemo spanec (podobno, kot ko si s prsti zatisnemo ušesa pred hrupom). Ves ta čas se ta signal (spalni pritisk) nabira. Ko se kofein izloči iz telesa (po približno 5–7 urah), postanemo zelo zaspani. Če kavo pijemo pozno v dnevu, nam zruši spalni cikel.





5. Zmanjšan vnos alkohola

Alkohol razbije naš spanec na več majhnih delov, kar pomeni, da se večkrat zbudimo in smo zato bolj utrujeni. Alkohol tudi zatira REM spanje, ki je ključno za naš spomin in procesiranje novih informacij.

6. Ukinitev dremeža

Prehitro prenehanje spanja (npr. zaradi budilke) zviša srčni utrip in pritisk. Z uporabo dremeža ta postopek ponavljamo, dokler končno ne vstanemo. To pomeni, da naše srce šokiramo tolikokrat, kot nas budilka ponovno prebudi. Z vpeljavo urnika vstajanja (vsak dan ob isti uri) se sčasoma zbudimo naravno, brez budilke.

7. Urnik spanja

Poskusite vzpostaviti urnik spanja, ki bo enak čez celoten teden. Pogosto čez vikend odhajamo v posteljo pozno, saj naslednji dan ni treba zgodaj vstati, ali pa zjutraj poležavamo v postelji dlje kot običajno. S takšnim vedenjem zmotimo naš biološki ritem.

8. Umiritev misli

Pred spanjem se je dobro umiriti tako fizično kot tudi duševno. Misli lahko umirite z vajami čuječnosti, meditacije, sproščanja ali joge.

9. Brez pogledovanja na uro

Če ne moremo zaspati, pogosto pogledujemo na uro, po mislih pa nam gredo skrbi, kot na primer »če zaspim zdaj, bom spala le 5 ur«, »še samo 4 ure do budilke, jutri bom tako utrujena« itd. Umaknite ure iz spalnice, saj boste tako bolj mirni.

10. Brez popoldanskih počitkov

Če se soočate z nekakovostnim spancem (ne zaspite zlahka, se pogosto prebujate, bedite...), se poskusite izogibati popoldanskim počitkom kljub temu, da ste utrujeni. Popoldanski spanec vas bo sicer začasno napolnil z energijo, zvečer oziroma ponoči pa boste težje zaspali.

11. Bodite fizično aktivni

Fizična aktivnost pripomore k dobremu in kakovostnemu spancu. Že enkratna aktivnost ima blag pozitiven vpliv na spanec, redna fizična aktivnost pa izboljša tako trajanje spanca kot tudi kakovost spanja.

Praktično vsa živa bitja spimo, saj se je spanec v času evolucije razvil z določenim namenom. Čeprav raziskovalci še niso našli odgovorov na vsa vprašanja glede spanja, pa dokazi jasno kažejo, da je le-to izrednega pomena za naše zdravje in učinkovitost. Kljub temu pa se mu ljudje pogosto odrekamo zaradi hitrega tempa življenja in vseh obveznosti, ki jih včasih preprosto ne moremo opraviti, ne da bi posegali v biološki ritem spanja. Če nam le življenje dopušča, moramo naš urnik spanja uskladiti z našim cirkadianim ritmom oziroma se mu vsaj poskušati približati.

Viri:

1. Kredlow, M. A., Capozzoli, M. C., Hearon, B. A., Calkins, A. W., in Otto, M. W. (2015). The effects of physical activity on sleep: a meta-analytic review. *Journal of behavioral medicine*, 38(3), 427–449.
2. National Institute of Neurological Disorders and Stroke. (2017). Understanding sleep; brain basics. Številka publikacije: 17-NS-3440-C
3. Walker, M. (2017). *Why we sleep: The new science of sleep and dreams*. Penguin UK.