

DAJMO PREDNOST ZDRAVEMU SPANJU

SVETOVNI DAN SPANJA, 14. MAREC 2025

Geslo letošnjega svetovnega dneva spanja nas spodbuja, da **spanje vsakodnevno postavimo na seznam svojih prednostnih nalog**.

Spanje je eden od temeljev zdravja in neločljiv del zdravega življenjskega sloga, enako pomemben kot prehrana, telesna dejavnost in skrb za duševno zdravje.

Spanje je najučinkovitejši način za vsakodnevno uravnavanje telesnega in duševnega zdravja in zagotavlja boljšo kvaliteto življenja v vseh starostnih obdobjih.

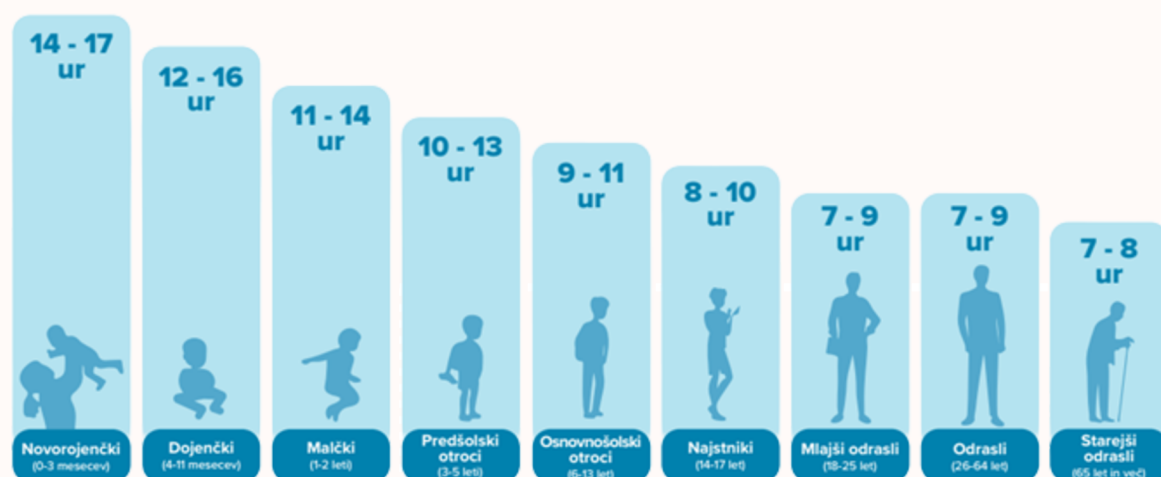


Spanje je urejeno, ko mu vsakodnevno namenimo zadostno število ur, spimo ob približno istem in primernem času ter ustvarimo ugodne okoliščine za kakovosten spanec.



Urejeno spanje je osnovna človekova potreba.

Priporočena dolžina spanja



Pri najmlajših otrocih priporočena dolžina spanja vključuje dnevne počitke glede na potrebe.

Po obdobju pomanjkanja spanja, ob akutnem ali kroničnem obolenju morda potrebujete več ur spanja, kot je zgoraj navedeno.

Premik ure, predvsem v spomladanskem času, lahko predstavlja izziv za urejeno spanje.



Z upoštevanjem **priporočil** se bomo na poletni čas lažje prilagodili.



Območna enota Celje

NIJZ

Nacionalni inštitut
za javno zdravje

DAJMO PREDNOST ZDRAVEMU SPANJU

SVETOVNI DAN SPANJA, 14. MAREC 2025

Dobro spanje omogoča procese regeneracije in rasti. Ugodno vpliva na:

- na zdravje srca in ožilja,
- lažje uravnavanje telesne teže,
- boljšo telesno pripravljenost,
- dobro počutje,
- uravnavanje čustev,
- spoprijemanje s stresom,
- spominske in miselne sposobnosti,
- delovanje imunskega sistema,
- uravnavanje hormonov
- varnost v prometu, pri delu in vsakdanjih aktivnostih ...

Kljub temu mnogi ljudje spijo manj od priporočene količine in/ali trpijo zaradi slabše kakovosti spanja.

Kaj moti naše spanje?



Motnje spanja so prisotne pri 10–30 odstotkih posameznikov, tako pri odraslih kot pri otrocih, poznamo jih več kot 90 vrst. Kažejo se kot težave pri uspanju ali vzdrževanju spanja, smrčanje in pavze dihanja med spanjem, **prekomerna dnevna zaspanost**, nenavadno gibanje ali vedenje med spanjem. Najpogostejša motnja spanja je nespečnost.

Na motnje spanja lahko kažejo tudi razdražljivost, tesnoba, depresija, težave s koncentracijo, slabša učinkovitost v šoli ali službi, pomanjkanje motivacije in interesa, povečanje telesne teže.

S pomočjo **priporočil za dobro spanje** poskušajmo vplivati na urejenost spanja. V kolikor imamo kljub upoštevanju priporočil težave, se je potrebno posvetovati z družinskim zdravnikom, ki nas lahko napoti k specialistu za motnje spanja.



Kadar gre za nespečnost, bo obseg težav zdravnik lažje ocenil z **dnevnikom spanja**.

Pomembno je zgodnje odkrivanje motenj spanja in njihovo zdravljenje, saj lahko preprečimo razvoj dolgotrajnih posledic.

Območna enota Celje

NIJZ

Nacionalni inštitut
za javno zdravje