

# TEŽAVE S SPANJEM – KDAJ UKREPATI?

**Spanje** omogoča procese regeneracije in rasti. Kljub temu mnogi ljudje spijo manj od priporočene količine ali trpijo zaradi slabše kakovosti spanja. Zaradi ključne vloge, ki jo ima spanje za naše zdravje in vsakodnevno delovanje, je v vseh življenjskih obdobjih pomembno, da spimo dovolj dobro in dovolj dolgo.

## KAJ MOTI NAŠE SPANJE?

Slabe spalne navade (nereden urnik spanja ...).

Delovne obveznosti, nočno in izmensko delo, potovanja preko časovnih pasov ...

Motnje spanja.

Zdravstvene težave (npr. bolečine, druge bolezni).

Neprimerna izpostavljenost svetlobi (premalo naravne oz. preveč umetne).

Stres.

Neprimerna telesna dejavnost (premalo čez dan, preveč intenzivna pred spanjem).

Neurejeno spalno okolje (hrup, moteča svetloba, neprimerna temperatura, neprimerno ležišče ...).



Uporaba psihoaktivnih substanc (alkohol, kofein, nikotin, energijske pijače ...).

Neustrezna prehrana in vnos tekočin pred spanjem.

Uporaba elektronskih naprav v uri pred spanjem (računalnik, telefon, televizija ...).

Motnje zaradi prisotnosti družinskih članov ali hišnih ljubljencev.

## KAKO PREPOZNAMO MOTNJE SPANJA?

- ♦ Težave pri uspavanju ali vzdrževanju spanja.
- ♦ Smrcanje in pavze dihanja med spanjem.
- ♦ Prekomerna **dnevna zaspanost**.
- ♦ Nenavadno gibanje ali vedenje med spanjem.



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 ...



## KDAJ IN KAM PO STROKOVNO POMOČ?

S pomočjo **priporočil za dobro spanje** poskušajmo vplivati na urejenost spanja. Če 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**. Zgodnje odkrivanje motenj spanja in njihovo zdravljenje je pomembno, saj lahko preprečimo razvoj dolgotrajnih posledic.



## MOTNJE SPANJA



so prisotne pri **10–30 odstotkih** posameznikov, tako pri odraslih kot pri otrocih. Najpogostejša motnja spanja je **nespečnost**.