



Prevarite svoje kradljivce spavanja

Što su kradljivci spavanja i koji su uobičajeni osumnjičeni?

Kradljivci spavanja su različiti čimbenici koji odgađaju početak spavanja, skraćuju trajanje spavanja ili uzrokuju rascjepkano spavanje.

Hrana i piće: kofein (posebno ako se konzumira manje od 6 sati prije odlaska na spavanje), alkohol, obilni obrok prije spavanja.

Aktivnosti u večernjim satima: uzbuđujuće aktivnosti, bilo ugodne ili neugodne, poslovne ili školske obaveze, društvene ili sportske aktivnosti (posebno intenzivna tjelesna aktivnost), briga o djeci ili bolesnom članu obitelji.

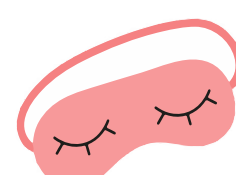
Izlaganje svjetlu u večernjim satima: umjetna rasvjeta, svjetlost ekrana (TV, mobitel, tablet, laptop).

Okolina u kojoj se boravi/spava: preniska ili previsoka temperatura ili vlažnost zraka prostora u kojem se spava, buka, ponašanje osoba s kojima spavamo u sobi/krebetu (njihovo hrkanje, nemirno spavanje, govorenje ili hodanje u snu, često ustajanje noću), kućni ljubimci.

Emocionalna i tjelesna stanja: anksioznost, depresivnost, stres, tjelesne i/ili psihičke bolesti, neki lijekovi.

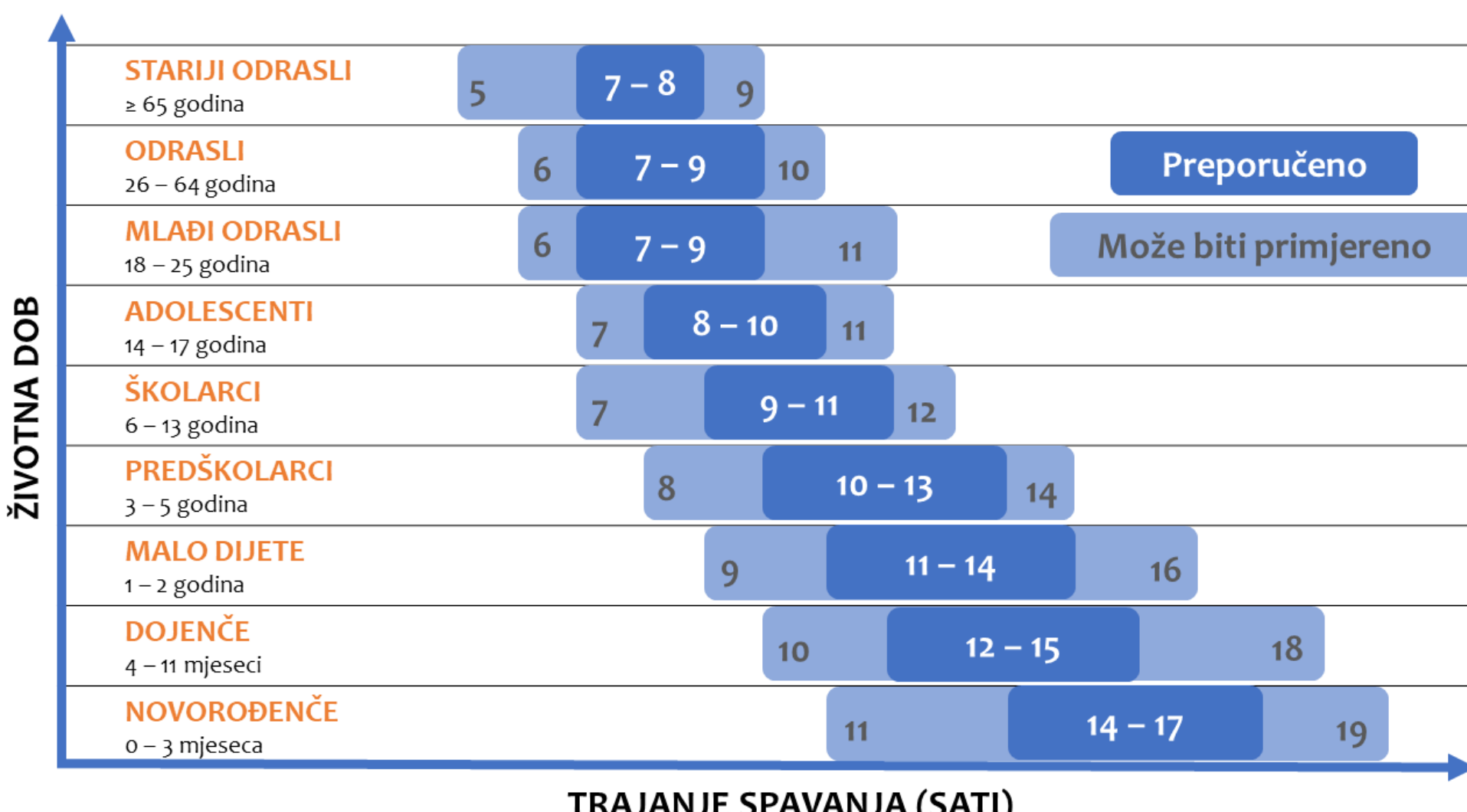
Organizacija radnog vremena: dugo radno vrijeme, smjenski rad (posebno kad uključuje i noćnu smjenu), dežurstva.

Drugi kradljivci: putovanja (promjena okoline, brza promjena vremenskih zona – jet lag), promjena sata (posebno ljetno računanje vremena).



Koliko nam je spavanja potrebno i kako znamo spavamo li dobro?

Potrebno trajanje spavanja mijenja se kroz životni vijek.



Prevedeno i prilagođeno prema preporukama američke Nacionalne zaklade za spavanje (Hirshkowitz i sur., 2015).

Možemo reći da **dobro spavamo** ako nemamo poteškoća s uspavlivanjem, razbuđivanjem i preranim buđenjem te ako se unutar dvadesetak minuta nakon buđenja osjećamo svježije, odmoreno i spremno za dnevno funkcioniranje.



Što se događa kad kradljivci ukradu spavanje?

Nakon **kratkotrajnog perioda** nedovoljnog spavanja možemo primijetiti:

↓ smanjenu razinu budnosti i pozornosti, oslabljeno pamćenje, pažnju, poteškoće u mišljenju i donošenju odluka, smanjenu produktivnost u školi ili na poslu, smanjenu razinu energije, smanjen libido

↑ povećanu pospanost, impulzivnost, promjene raspoloženja uključujući osjećaj razdražljivosti, ljutnje, tjeskobe i doživljaj stresa, veću vjerojatnost pogrešaka, propusta, ozljeda, nezgoda ili nesreća, umor

Nakon **dužeg perioda** nedovoljnog spavanja može doći do pogoršanja postojećih stanja ili pojave simptoma:

- narušenog psihičkog zdravlja (tjeskoba, stres, depresija)
- narušenog tjelesnog zdravlja (problemi i poremećaji rada srčano-žilnog, probavnog, endokrinog, neurološkog, imunološkog sustava)
- promjena u ponašanju (pojačana konzumacija alkohola, nikotina, droga, neetično ponašanje na poslu ili u školi, kašnjenje, izbjegavanje obaveza, „zabušavanje“)
- narušenih socijalnih odnosa (svadljivost, agresivnost, nestrpljivost, pojačana reaktivnost)



Kako možemo prevariti kradljivce spavanja?

- 1. Stavimo spavanje na važno mjesto u našem životu.**
 - Spavanje nije luksuz nego fiziološka potreba.
 - Spavanje je ključno za tjelesno i mentalno zdravlje kao i za dobro funkcioniranje u društvu.
- 2. Dobro se upoznajmo s kradljivcima spavanja i kad je god to moguće izbjegnimo njihov utjecaj na naše spavanje.**
- 3. Nadoknadimo spavanje u slobodno vrijeme.**
 - Produljimo malo trajanje spavanja u dane kad za to imamo priliku, posebno prvi dan ako je vikend slobodan.
 - Odspavajmo dodatno 20-ak minuta tijekom dana i to u ranijim popodnevni satima.
 - Iskoristimo više malih prilika za spavanje ako zbog životnih okolnosti ne možemo odspavati dovoljno u jednom komadu.

A ako ništa od navedenog ne pomaže i problemi sa spavanjem traju duže vrijeme, zatražite stručnu pomoć.

Ovisno o prirodi problema to može biti pomoć liječnika (obiteljske medicine, školske medicine, pedijatra, neurologa ili psihijatra), somnologa (stručnjaka za poremećaje spavanja), psihologa ili psihoterapeuta.

Izrazi u muškom rodu korišteni u ovom letku su rodno neutralni i odnose se na sve osobe.

Izradile:

Patricia Tomac, psihologinja, izv. prof. dr. sc. Adrijana Bjelajac, psihologinja i psihoterapeutkinja, dr. sc. Biserka Ross, psihologinja i sociologinja



Institut za medicinska istraživanja i medicinu rada

Radni paket „Mentalno zdravlje“ projekta HumEnHealth

<https://projekti.imi.hr/humenhealth/>

Zagreb, Hrvatska



Financira Europska unija NextGenerationEU