

REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

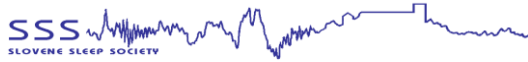
Sporočilo za medije

## UREJENO SPANJE ZA ZDRAVO PRIHODNOST

***V petek, 19. marca 2021, obeležujemo že 14. svetovni dan spanja, tokrat s sloganom »Urejeno spanje za zdravo prihodnost«. Svetovni dan spanja je pod okriljem Svetovne zveze za spanje (WSS) organiziran mednarodno priznan dogodek, namenjen ozaveščanju javnosti o prepoznavi spanja in njegovega pomembnega vpliva na naše zdravje. Svetovne dneve spanja smo vsako leto obeleževali v okviru Slovenske skupine za spanje, ki deluje v sklopu ESRS-Evropske zveze za raziskave spanja. Letos bomo promocijo tega svetovnega dne obeležili širše, s sodelovanjem različnih inštitucij in organizacij ter podporo Ministrstva za zdravje. S skupnim prizadevanjem bo pozornost širše javnosti in tematika spanja v slovenskem prostoru še bolj prepoznana.***

Letošnji slogan opozarja na osnovno človekovo potrebo po urejenem spanju. Izpostavljeno je spanje kot »steber zdravja« in prednosti, ki jih takšno spanje prinaša za zdravo prihodnost. Študije so pokazale, da je urejeno spanje (vsak dan ob približno istem času s ponavljajočim se številom ur kakovostnega spanja) povezano z boljšo kakovostjo življenja v vseh starostnih obdobjih. Za kakovostno spanje so pomembni zadostna dolžina neprekinjenega in dovolj globokega spanja. Tisti, ki redno in dobro spijo, so boljše razpoloženi, imajo boljšo psihomotorično uspešnost in akademske dosežke. Raziskave so pokazale povezavo med urejenim spanjem in boljšo učno uspešnostjo ter telesno pripravljenostjo. Urejeno spanje prispeva k temu, da se zjutraj zbudimo polni energije ter dinamično izpeljemo dnevne zadolžitve in smo pri tem lahko primerno telesno dejavni. Spanje je povezano s številnimi fiziološkimi sistemi, kot so utrjevanje spomina, imunski odgovor, uravnavanje hormonov in telesne temperature, srčno-žilne regulacije in številne druge pomembne funkcije, zato sta pomanjkanje in slaba kakovost spanja povezana s škodljivimi zdravstvenimi izidi. Izkazalo se je, da kratko spanje poslabša kognitivne in izvršilne funkcije, slabo spanje pa je povezano s slabim duševnim zdravjem.

Slovenci premalo spimo. V letu 2020 smo na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ) izvedli raziskavo Z zdravjem povezan življenjski slog pri odraslih prebivalcih Slovenije. Glede na priporočila za odrasle (od 7 do 9 ur spanja dnevno) v Sloveniji dovolj dolgo spi le 33 % moških in 37 % žensk med 18. in 74. letom starosti. V zadnji raziskavi HBSC (Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju, NIJZ 2018) smo ugotovili, da v Sloveniji le nekaj več kot petina (22,1 %) mladostnikov med šolskim tednom spi skladno s priporočili 9 ur ali več na noč. S starostjo odstotek mladostnikov, ki med tednom spijo skladno s priporočili, upada. Deloma je to lahko posledica prezgodnjega pričetka šolskega pouka, ki pogosto ne upošteva biološke danosti mladostnikov in mladih odraslih s fiziološkim zamikom faze njihove cirkadiane biološke ure. Dodatno k tem težavam prispeva tudi prevelika izpostavljenost svetlobnim virom, predvsem zaslonom različnih elektronskih naprav v večernem času in hkrati nezadostna izpostavljenost dnevni svetlobi.



Epidemija covid-19, ob kateri so zlasti mladostniki ob šolanju na daljavo čezmerno izpostavljeni svetlobi računalniških zaslonov ter ob tem preživijo tudi več časa v zaprtih prostorih in so posledično manj telesno dejavni, prinaša dodatna tveganja za to kronično neprespano populacijo.

Raziskava o spanju slovenskih študentov v času epidemije COVID-19 (Oddelek za psihologijo, FF UM in Laboratorij za motnje spanja, UKCLJ, 2020) je pokazala, da se je pri 37 % študentov kakovost spanja v primerjavi z obdobjem pred epidemijo poslabšala, skoraj polovica vprašanih študentov pa je doživela poslabšanje urejenosti spanja. Študenti, ki so imeli poslabšano urejenost ritma, kakovost ali dolžino spanja, so doživljali več stresne, depresivne in anksiozne simptomatike kot tisti, ki so poročali o ohranitvi ali celo izboljšanju omenjenih vidikov spanja v času epidemije.

V času pandemije covid-19 je še posebej pomembno, da spimo dobro in skrbimo za urejenost svojega spanja. Dobro spanje nas ščiti pred okužbami, omogoča blažji potek bolezni in izboljša imunski odgovor na cepivo ter nas dolgoročno ščiti pred okužbo. Pomaga nam pri uravnavanju stresa in učinkovitem prilagajanju na trenutno situacijo. Ne nazadnje pa moramo za urejeno spanje skrbeti tudi v času dela od doma in šolanja na daljavo, saj nam bo le primeren cirkadiani ritem spanja in budnosti omogočal čim lažjo vrnitev v ustaljen ritem službenih, šolskih in univerzitetnih obveznosti po koncu epidemije.

Podpisani:

Slovenska skupina za spanje

Center za motnje spanja

Nacionalni inštitut za javno zdravje

Slovensko društvo za nevroznanost Sinapsa in spletišče Zdrava glava

Oddelek za psihologijo, Filozofska fakulteta, Univerza v Mariboru.

Aktivnosti podpira Ministrstvo za zdravje



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Dodatne informacije:

**Center za komuniciranje**

**Nacionalni inštitut za javno zdravje**

Trubarjeva 2, SI-1000 Ljubljana

Telefon: 01 2441 494, 01 2441 587

[pr@nijz.si](mailto:pr@nijz.si)

[www.nijz.si](http://www.nijz.si)

[Podatkovni portal NIJZ](#)

