

15. marec 2024

Svetovni dan spanja

Enake pravice do spanja
za globalno zdravje

Svetovni dan spanja je odlična priložnost za javno predstavitev prizadevanj, ki združujejo informiranje, ozaveščanje, izobraževanje in vključevanje skupnosti v krepitev urejenega spanja vseh. Vse pogosteje se v svetu izraža potreba po spodbujanju zdravega spanja v programih javnega zdravja. Zato smo tudi letos na NIJZ povezali partnerje z različnih strokovnih področij in pripravili skupno izjavo, ki temelji na znanstveno utemeljenih mednarodnih usmeritvah in poudarkih ter na podpori domačih strokovnjakov s tega področja in sodelujočih ministrstev. Letos svetovni dan spanja obeležujemo pod geslom »Enake pravice do spanja za globalno zdravje«, s katerim želimo poudariti, da če želimo izboljšati zdravje prebivalstva, moramo zmanjšati neenakosti in zagotoviti enake pravice do zdravega spanja za vse.

Kljub trdnim dokazom o vplivu spanja na vse vidike človekovega zdravja je pomen zdravega spanja (po vsem svetu) še vedno premalo priznan

Spanje je kompleksno nevrovedenjsko stanje, ki vključuje obsežne spremembe v delovanju vseh organskih sistemov telesa. Je ključno za številne biološke funkcije, ki optimizirajo delovanje in prilagajanje celotnega telesa: od človekovih genov do njegovega vedenja. Zdravo spanje je bistvenega pomena za telesno in duševno zdravje ter socialno blaginjo, vendar v svetu (predvsem v državah v razvoju) nacionalne agende javnega zdravja redko upoštevajo to področje. Spanje mora biti spodbujano kot bistveni steber zdravja, enakovreden prehrani in telesni dejavnosti. Da bi izboljšali zdravje na tem področju, je nujna osredotočenost na raziskovanje, ozaveščanje in izobraževanje ter primerno usmerjene politike javnega zdravja. Potrebna so prizadevanja za zagotovitev enakih možnosti za urejeno spanje in aktivne vključenosti za vse ljudi, zlasti tistih, ki so socialno in ekonomsko najbolj ranljivi ter zgodovinsko izključeni. Prepoznava spanja kot prednostne naloge Svetovne zdravstvene organizacije bi povečala verjetnost, da to področje države vključijo v svoje nacionalne zdravstvene programe (Lim et al., 2023).

Kaj kažejo podatki v Sloveniji?

Na NIJZ prepoznavamo spanje kot enega od temeljnih gradnikov zdravja. Kazalci spanja so generalno gledano slabi v vseh pregledanih starostnih skupinah prebivalstva, med njimi pa najbolj zaskrbljujoče izstopajo podatki o otrocih in mladostnikih. Zadnja raziskava, ki vključuje področje spanja, je raziskava *Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju 2022* (HBSC, Jeriček Klanšček idr., 2023). Ta kaže, da le nekaj več kot tretjina (38,7 %) 11- in 13-letnikov in približno petina (19,3 %) 15- in 17-letnikov med šolskimi dnevi spi v skladu s priporočili. Primerjava s preteklimi raziskavami kaže, da se je zvišal delež fantov, ki spi v skladu s priporočili ter da se je znižal delež deklet, ki spijo skladno s priporočili v vseh starostnih skupinah. Delež mladostnikov, ki spijo skladno s priporočili, s starostjo pada. Glede na priporočila, naj bi otroci stari od 6 do 13 let spali 9 - 11 ur na noč in najstniki stari od 14 do 17 let 8 - 10 ur na noč.

Pomanjkanje spanja ima številne posledice in potrebuje primerno obravnavo

Doc. dr. Barbara Gnidovec Stražišar, dr. med., in prof. dr. Leja Dolenc Grošelj, dr. med., iz Centra za motnje spanja (CMS) sta v izjavi zapisali: *»Primerno spanje je pomembno tako za telesno kot duševno zdravje, zato sta Evropska akademija za nevrologijo (EAN-European Academy of Neurology) in Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) prepoznali pomen spanja za zdravje možganov («brain health«). Ameriška zveza za kardiologijo (American Heart Association) pa je dodatno prepoznala pomen količine spanja kot enega glavnih zaščitnih dejavnikov za srčno žilne bolezni. Zadostno in kvalitetno spanje sodi tudi med temelje potrebe otrok in mladostnikov za zdravo rast in razvoj. Kronično pomanjkanje spanja (trajanje manj kot 6h na noč za odrasle oz. ustrezna količina spanja glede na starost otroka), motnje ritma spanja (npr. zaradi izmenskega dela, prezgodnjega pričetka šolskega pouka) in številne motnje spanja (kot so npr. kronična nespečnost, motnje dihanja v spanju, sindrom nemirnih nog in druge) so zelo pogoste v splošni populaciji in posredno vodijo v številne druge bolezni.«*

»Nespečnost je široko razširjena motnja spanja. Razumeti jo moramo ne le kot nočno težavo, temveč kot motnjo, ki lahko pomembno prizadene tudi dnevno delovanje, duševno zdravje in splošno kakovost življenja posameznika. Prepoznavanje in obravnavo nespečnosti je ključnega pomena, saj poznamo učinkovita zdravljenja. Zdravo spanje je temelj našega splošnega blagostanja, zato naj postane prioriteta«, je povzela doc. dr. Vita Štukovnik, specialistka klinične psihologije s Filozofske fakultete Univerze v Mariboru.

Prof. dr. Matej Černe (Full Professor, PhD) z Ekonomske fakultete v Ljubljani je zapisal: *»Dobro spanje je ključnega pomena za doseganje optimalnih delovnih rezultatov, saj izboljšuje spoznavne funkcije, vključno z spominom, pozornostjo in reševanjem težav. Zaposleni, ki redno dobijo dovolj kakovostnega spanca, običajno kažejo izboljšano odločanje, kreativnost in celotno delovno uspešnost. Poleg tega je kakovostno spanje povezano z boljšim uravnavanjem čustev, kar zmanjšuje verjetnost konfliktov in stresa na delovnem mestu. Nasprotno pa lahko slabo spanje privede do številnih škodljivih učinkov na delovno uspešnost. Osebe, ki trpijo zaradi pomanjkanja spanca, imajo pogosto težave s koncentracijo, zmanjša se njihova storilnost in bolj verjetno delajo napake. Poleg tega lahko kronično pomanjkanje spanja prispeva k dolgoročnim zdravstvenim težavam, kar negativno vpliva na odsotnost z dela in povečuje tveganje za nesreče na delovnem mestu. Poudarjanje zdravih spalnih navad je torej ključnega pomena za spodbujanje pozitivnega in produktivnega delovnega okolja.«*

Prof. dr. Leja Dolenc Grošelj, dr. med., in doc. dr. Barbara Gnidovec Stražišar, dr. med., iz Centra za motnje spanja dodajata: *»Ozaveščanje o pomenu spanja v vseh življenjskih obdobjih, preventivni ukrepi za zagotavljanje zdravega spanja in pravočasno odkrivanje ter zdravljenje motenj spanja pri ustreznem specialistu medicine spanja so zato izrednega pomena ne le za posameznika, ampak tudi za družbo kot celoto. Zato tudi ob letošnjem Svetovnem dnevu spanja apeliramo k prepoznavanju pomena spanja, ki žal kljub številnim raziskavam in dokazom globalno še vedno ostaja podcenjeno.«*

Javnozdravstveni pristopi

»Kakovosten spanec je eden od temeljev ohranjanja zdravja in neločljiv del zdravega življenjskega sloga, ravno tako kot so to prehrana, telesna dejavnost in skrb za duševno zdravje. Ker v Sloveniji generalno premalo in slabo spimo, je osveščanje javnosti o pomenu spanja še toliko bolj pomembno. Spanje predstavlja pomemben del našega 24-urnega gibalnega cikla, v katerem se izmenjujejo tri oblike gibanja: telesna dejavnost, sedentarno vedenje in spanje. Za optimalno zdravje moramo poiskati pravo ravnovesje med temi tremi aktivnostmi, ki vplivajo druga na drugo. Poskrbimo za urejeno spanje, in zagotovo bomo opazili pozitivne učinke« je poudarila Vesna Marinko, generalna direktorica Direktorata za javno zdravje na Ministrstvu za zdravje.

»Naša prizadevanja tečejo v smeri raziskovanja, promocije in ozaveščanja o pomembnosti tega področja ter vključevanja pobude o zdravju spanja v programe javnega zdravja. Zato so tovrstne obeležitve, ki združujejo strokovnjake tega področja, dragocene, saj smo v preteklih letih tudi z njimi k razmisleku in spremembam življenjskega sloga spodbudili tako strokovno kot širšo slovensko javnost. Povezujemo se medinstitucionalno in medsektorsko«, je povedala Brigita Zupančič-Tisovec iz NIJZ.

Podpisani:

doc. dr. Barbara Gnidovec Stražišar, dr. med., spec. otroške nevrologije in spec. pediatrije, ESRS somnolog, Center za motnje spanja (CMS)

prof. dr. Leja Dolenc Grošelj, dr. med., spec. nevrologije, ESRS somnolog, Center za motnje spanja (CMS)

doc. dr. Vita Štukovnik, univ. dipl. psih., spec. klin. psih., Oddelek za psihologijo, Filozofska fakulteta Univerze v Mariboru

prof. dr. Matej Černe, Ekonomska fakulteta Univerze v Ljubljani

prof. dr. Boris Rogelj, dipl. biol., predsednik SiNAPSE

doc. dr. Jana Kodrič, univ. dipl. psih., spec. klin. psih., UKC Ljubljana, Pediatrična klinika

Ministrstvo za zdravje, Vesna Marinko, generalna direktorica Direktorata za javno zdravje

Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti

Nacionalni inštitut za javno zdravje

Viri:

1. Jeriček Klanšček, H., Furman, L., Roškar, M., Drev, A., Pucelj, V., Koprivnikar, H., Zupanič, T. & Korošec, A. (2023). Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji: Izsledki mednarodne raziskave HBSC, 2022. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
2. Lim DC, Najafi A, Afifi L, Bassetti C LA, Buysse D J, Han F at all. The need to promote sleep health in public health agendas across the globe. The Lancet, 2023)
3. World sleep day; dostopno na: <https://worldsleepday.org/>
4. Spletna stran NIJZ: <https://nijz.si/zivljenjski-slog/spanje/>

Dodatne informacije:

Nacionalni inštitut za javno zdravje

Center za komuniciranje

Trubarjeva 2, SI-1000 Ljubljana

Telefon: 01 2441 494, 01 2441 587

pr@nijz.si

www.nijz.si

[Podatkovni portal NIJZ](#)

Trubarjeva 2, SI-1000 Ljubljana