

Izjava za javnost

Svetovni dan spanja, ki ga letos obeležujemo 13. marca pod geslom »Ko dobro spimo, bolje živimo«, je mednarodna pobuda organizacije World Sleep Society, namenjena ozaveščanju o ključni vlogi spanja za zdravje in dobro počutje posameznika ter družbe.

Pobudi od leta 2008 aktivno sledita Slovenska skupina za spanje pri Sekciji za klinično nevrofiziologijo Slovenskega zdravniškega društva in Center za motnje spanja. V zadnjih šestih letih se je sodelovanje na pobudo Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) razširilo v nacionalno skupino strokovnjakov, ki spodbuja znanstveno utemeljene pristope k izboljšanju spanja v klinični praksi in širšem družbenem okolju.

Svetovni dan spanja predstavlja pomembno platformo za izmenjavo znanja, strokovnih izkušenj in dobrih praks na področju spanja. Izobraževalne, klinične in javnozdravstvene aktivnosti krepijo razumevanje spanja kot temeljnega stebra zdravja, ki je po svojem pomenu ne le primerljiv s prehrano in telesno dejavnostjo, ampak je prvi, za katerega je potrebno poskrbeti.

Spanje je osnovni biološki proces, ključen za telesno in duševno zdravje ter splošno dobro počutje. Kakovostno in zadostno spanje podpira kognitivne funkcije, čustveno stabilnost, presnovno ravnovesje in delovanje imunskega sistema. Nasprotno pa kronično pomanjkanje spanja in motnje spanja povečujejo tveganje za številne bolezni, vključno s srčno-žilnimi obolenji, sladkorno boleznijo, debelostjo, rakom, duševnimi motnjami in nevrodegenerativnimi boleznimi. Pri otrocih in mladostnikih je spanje ena najosnovnejših potreb za zdrav razvoj.

Zdravo spanje je večdimenzionalen vzorec, prilagojen posamezniku in njegovemu okolju. Vključuje ustrezno trajanje spanja, učinkovitost uspavanja in vzdrževanja spanja, časovno umeščenost ter rednost urnika. Odstopanja na katerem koli od teh področij lahko pomembno vplivajo na zdravje, delovno učinkovitost, varnost in kakovost življenja.

Strokovna javnost ima ključno vlogo pri zgodnjem prepoznavanju težav s spanjem, ustrezni diagnostiki ter vključevanju preventivnih in terapevtskih ukrepov v prakso. Motnje spanja, ki predstavljajo različne skupine bolezni, so zelo pogoste, vendar žal velikokrat neprepoznane. Nespečnost, kot najpogostejša motnja spanja v vseh starostih obdobjih, je pogosto neustrezno zdravljena s čezmerno farmakološko terapijo, saj ustrezna vedenjsko-kognitivna terapija ni dovolj dostopna. Splošno vedenje o drugih motnjah spanja, kot so motnje gibanja v spanju, parasomnije ipd., pa je nezadostno za ustrezno prepoznavo in ločevanje od nespečnosti ali neustrezne higiene spanja. Zato sistematično naslavljanje zdravega spanja v zdravstvenih, izobraževalnih in delovnih okoljih in prepoznavanje motenj spanja ter njihovo ustrezno zdravljenje predstavljajo pomemben korak k zmanjševanju bremena bolezni, izboljšanju kakovosti življenja ter krepitvi dolgoročne odpornosti prebivalstva.

Na spalne navade vplivajo biološki procesi, telesno in duševno zdravje, stres, delovni in življenjski pogoji ter širše družbeno okolje. Zdravo spanje je tesno povezano s konceptom dnevnih gibalnih vedenj, ki obravnava telesno dejavnost, sedentarno vedenje in spanje kot medsebojno odvisne sestavine 24-urnega gibalnega vedenja. Celostno razumevanje teh dejavnikov omogoča učinkovite preventivne ukrepe in razvoj okolij, ki podpirajo zdrave izbire.

NIJZ, ki s svojimi aktivnostmi povezuje partnerje na medinstitucionalni in medsektorski ravni, poudarja, da je za zdravo spanje ključna tako osebna kot tudi skupnostna skrb. Trajne in učinkovite izboljšave je mogoče doseči le, če je zdravo spanje sistematično podprto v vseh politikah in na vseh področjih, ki nanj vplivajo.

Predstavniki Sinapse – Slovensko društvo za nevroznanost poudarjajo, da je kakovosten spanec ena najpomembnejših in hkrati najpreprostejših naložb v zdravje možganov, saj med spanjem poteka odstranjevanje presnovnih odpadkov in škodljivih beljakovin ki se čez dan kopičijo, zato redno in kakovostno spanje prispeva k ohranjanju živčnih celic v boljši kondiciji. Kronično pomanjkanje spanja pa povečuje vnetne procese in tveganje za nevrodegenerativne bolezni.

Pomen spanja se jasno odraža tudi v delovnem okolju. Raziskovalci Vedenjskega laboratorija Ekonomske fakultete Univerze v Ljubljani izpostavljajo, da dobro spanje bistveno izboljšuje delovno uspešnost, saj izboljšuje spoznavne funkcije, kot so spomin, pozornost, odločanje in reševanje problemov. Zaposleni, ki redno spijo dovolj in kakovostno, izkazujejo večjo kreativnost, boljše uravnavanje čustev ter manj stresa in konfliktov na delovnem mestu. Nasprotno pa slabo spanje povečuje verjetnost napak, zmanjšuje storilnost, povečuje odsotnost z dela in tveganje za nezgode. Spodbujanje zdravih spalnih navad je zato ključen element varnega, zdravega in produktivnega delovnega okolja.

Na Ministrstvu za kulturo so zapisali: »K zdravemu spanju lahko tako pri otrocih kot odraslih prispevajo dejavnosti, ki nas umirijo, kot so: skupno branje odraslih in otrok, samostojno branje, poslušanje pravljič, zgodb in glasbe. Navajanje na tovrstne dejavnosti pred spanjem je ključno že v zgodnjem otroštvu, saj kakovostne vsebine in čustveno varno okolje otroku omogočajo, da umiri svoje misli in se lažje potopi v spanec. Če to rutino osvojimo kot otroci, bo postala potreba, ki bo pomemben del zagotavljanja dobrega počutja tudi v odrasli dobi.«

Svetovni dan spanja je zato priložnost za skupno sporočilo: skrb za zdravo spanje pomeni skrb za zdravje posameznika, uspešnost organizacij in dobrobit celotne družbe.

Podpisani:

Nacionalni inštitut za javno zdravje

doc. dr. Barbara Gnidovec Stražičar, 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)

prof. dr. Boris Rogelj, dipl. biolog, predsednik Slovenskega društva za nevroznanost SiNAPSA

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

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

asist. Kristina Ziherl, dr.med, spec. pnevmologije, E.S., Oddelek za motnje dihanja v spanju Univerzitetna klinika za pljučne bolezni in alergijo Golnik

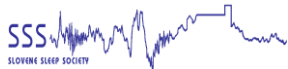
asist. Dani Mirnik, dr. med., spec. medicine dela, prometa in športa, Zavod za varstvo pri delu

Asist. Saša Vipotnik, dr. med., spec. nevrologije, Inštitut za nevrofiziologijo UKC Ljubljana

Ekipa raziskovalcev Ekonomske fakultete Univerze v Ljubljani

Ministrstvo za zdravje

Ministrstvo za kulturo



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA KULTURO



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Viri:

1. World sleep day; dostopno na: <https://worldsleepday.org/>
2. 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