

SPANJE

Spanje je naravno stanje telesnega počitka in je nujno za preživetje.

Človeško telo ima notranjo biološko uro, ki nas opozarja, kdaj je čas za počitek in spanje. Ta je občutljiva na svetlobo in temo v dnevu. Poleg tega potekajo v telesu tudi kemični procesi, ki vplivajo na to, da kdaj telo potrebuje energijo za dejavnost in kdaj mora počivati.

Spanje poteka v več fazah od rahlega spanca do globokega spanja in sanjanja. Obstajata dve ključni fazi spanja: t. i. REM in non-REM faza. Med REM fazo sanjamo večino svojih sanj. Non-REM faza pa je sestavljena iz štirih stopenj globokega spanca. Za kakovosten spanec so pomembne vse faze.

Šolarji potrebujejo od devet do deset ur spanca na dan (odraslim večinoma zadošča od 7 do 8 ur):

Skupina	Priporočen čas spanja
Otroci	6 do 10 let: okoli 10 ur 9 do 12 let: okoli 9 ur
Mladostniki	okoli 9 ur spanja.

Spanje pomaga pri utrjevanju in ohranjanju spomina ter pri učenju, še posebej pri utrjevanju proceduralnega spomina, ki nam omogoča učenje različnih spretnosti in veščin. Zaradi njega lahko obvladamo računalniške igrice, gimnastične vaje ali se naučimo igranja melodije na klavirju. Spanje možganom omogoča, da ponovno obdelajo že naučene informacije, tako da se utrdijo in ohranijo. Ptice, na primer, med spanjem »prepevajo« in s tem ponavljajo pesmi, kar jim jih utrdi in ohrani v spominu.

Določenim vrstam učenja koristi tudi kratek dremež čez dan. Utrujenost se pojavi, ker možgani lahko sprejmejo le določeno količino informacij, preden dobijo možnost za nov sprejem. S spanjem se sprejete informacije obnovijo in utrdijo.

Spanje dobro vpliva na naše počutje, spomin in koncentracijo. Med spanjem se organizira naš spomin, utrdi se naučeno in izboljša se koncentracija. Ustrezno spanje, predvsem v REM fazi, vpliva tudi na naše razpoloženje. Pomanjkanje spanja se kaže v razdražljivosti; vpliva na čustva, socialne interakcije in na možnost odločanja. Vpliv pomanjkanja spanja na vozniške sposobnosti se kaže podobno kot pri ljudeh, ki vozijo pod vplivom alkohola.

Spanje vpliva tudi na imunski in živčni sistem ter telesni razvoj. Ob pomanjkanju spanca imunski sistem oslabi, telo postane bolj občutljivo za infekcije in obolenja. Spanje je tudi čas, ko se obnavlja živčni sistem. Prek nevronov potekajo tako impulzi na zavedni (gibanje telesa) kot nezavedni ravni (dihanje, prebava).

Hormoni, substance, ki regulirajo določene funkcije telesa, se izločajo v času spanja ali malo pred njim. Najbolj je znano izločanje hormona rasti med spanjem, ki je nujen za rast otrok, je pa tudi ključen pri obnavljanju mišic.

V zadnjem času strokovnjaki **povezujejo pomanjkanje spanja tudi s pojavom debelosti**. Manj spanca povzroča povečanje apetita in omogoča uživanje dodatnega obroka hrane. Oslabi metabolizem in zmoti raven hormonov. Po drugi strani pa imajo debeli ljudje več težav s spanjem.

Pomanjkanje spanca

Pomanjkanje spanja torej pomembno vpliva na spoznavne funkcije, čustveno in telesno zdravje. Motnje spanja so povezane tudi z zmanjšano telesno odpornostjo, povišanim pritiskom, srčno in možgansko kapjo, vrtoglavico in padci ter, kot že rečeno, z debelostjo.

Marsikomu se zdi, da je spanje potrata časa, ki pa ga v današnjem času primanjkuje. Pa vendar je spanje osnovna človekova potreba, ki omogoča počitek, obnavljanje ter prinaša veliko prednosti za telo in duha. Pomanjkanje spanca se kaže tudi v dremežu čez dan, težko se osredotočimo na določeno nalogo, smo bolj razdražljivi; morda se nam zmanjša produktivnost.

Spanje pri mladostnikih

Raziskave kažejo, da mladostniki spijo manj kot odrasli in otroci ter manj, kot je zanje priporočljivo. Spat hodijo pozno ponoči, zjutraj težko vstajajo, čez dan so zaspani. Kljub temu, da zadnje študije pričajo o tem, da so vzorci spanja pri najstnikih dejansko bistveno drugačni kot pri odraslih ali otrocih. V najstniškem obdobju je namreč notranja biološka ura nastavljena nekoliko drugače. Hormon melatonin¹ se takrat izloča kasneje kot pri odraslih ali otrocih, kar povzroča, da najstniki zaspijo kasneje. Razlogi za manj spanja ležijo tudi v potrebi mladostnikov, da delajo dobro (kar pomeni, da se veliko učijo), imajo veliko zunajšolskih dejavnosti in preživljajo več časa z vrstniki.

Tudi zgodnji začetek pouka lahko tudi vpliva na pomanjkanje spanja pri najstnikih. Mladostniki, ki zaradi različnih razlogov hodijo spati pozneje, premalo spijo, posebno, če začnejo pouka zgodaj zjutraj.

Občasno pomanjkanje spanca ni problematično. Težave pa nastopijo, če se pomanjkanje spanca kopiči.

Priporočila za boljše spanje mladostnikov:

- **vedno pojdite spat in se zbudite ob isti uri** (tudi konec tedna) – če bomo hodili spat in se zbudili ob isti uri, se bo telo hitro navadilo na to uro. Na ta način bomo vzpostavili ustrezen spalni vzorec.
- **Redno se gibajte** – redna telesna dejavnost pomaga k boljšem spanju, vendar pa ne smemo biti preveč telesno dejavni neposredno pred spanjem.

¹ Melatonin je hormon epifize, katerega raven se čez dan spreminja in vpliva na nekatere biološke funkcije. Sprošča se samo ponoči.

- **Izogibajte se raznim stimulansom** – izogibajte se pijačam, ki vsebujejo kofein (kava, pravi čaj, nekatere gazirane pijače, npr. kokakola v popoldanskem času. Nikotin je stimulans, zato tudi opustitev kajenja pripomore k boljšemu spanju. Alkoholne pijače povzročajo, da posameznik postane nemiren in se ponoči večkrat zbujata.
- **Izogibajte se hrani, ki destimulira spanje**– pred spanjem ne uživajte težke hrane. Priporočajo pa se npr. toplo mleko, polnozrnat žitarice z manj sladkorja, banana, kamilični čaj ...
- **Sprostite se** – izogibajte se nasilnim, grozljivim ali akcijskim filmom pred spanjem oz. vsemu, kar bi vas lahko razburilo. Sprošča pa tiha, pomirjujoča glasba.
- **Zmanjšana svetloba** – izogibajte se močni svetlobi (svetloba stimulira možgane), računalniškimi in televizijskim ekranom.
- **Izogibajte se poležavanju in dremežu čez dan.**
- **Izogibajte se nočnemu učenju** – pomanjkanje spanja (predvsem zadnji dan pred testom) lahko poslabša učno učinkovitost.
- **Primeren prostor za spanje** je temen, zračen in tih.
- **Zbujajte se ob svetlobi** – postopna svetlost prostora.

Pripravila: Vesna Pucelj