

KAKO DOBRO SPATI V OBDOBJU EPIDEMIJE KORONAVIRUSA SARS-COV-2 (COVID-19)?

*doc. dr. Vita Štukovnik, spec. klin. psih., v sodelovanju s skupino
za duševno zdravje na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje*

Spanje nujno potrebujemo za nemoteno telesno in duševno delovanje. V obdobjih večjih duševnih in telesnih obremenitev, kot je trenutna epidemija, pa moramo spanju nameniti še posebno skrb, saj ima pomembno vlogo pri krepitvi imunske odpornosti in zmanjševanju tveganja, da zbolimo. Prav tako je spanje naš zaveznik tudi pri premagovanju okužb, saj v primeru bolezni imunski sistem dodatno spodbuja spanje in zahteva več počitka v postelji.

Spremenjen dnevni ritem, intenzivnejša uporaba elektronskih naprav, povečana tesnoba in stres, povezana s epidemijo koronavirusa, predstavljajo le nekaj dejavnikov, ki lahko v tem obdobju negativno vplivajo na spanje, zato navajamo nekaj napotkov za čim bolj kakovostno in zdravo spanje tudi v obdobju epidemije koronavirusa SARS-COV-2.

Koliko spanja potrebujemo?

Potrebe po spanju se v različnih življenjskih obdobjih spreminjajo. Ameriška Nacionalna fundacija za spanje je na podlagi znanstvenih izsledkov pripravila priporočila glede količine spanja v različnih starostnih skupinah, kar si lahko pogledate na spodnji povezavi:

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:NSF_Sleep_Duration_Recommendations_Chart.jpg

Večina odraslih ljudi potrebuje med 7 in 9 ur spanja. Potrebe po spanju se pri posameznikih sicer lahko nekoliko razlikujejo. Na to vpliva več dejavnikov, od genetske osnove do življenjskega sloga posameznika.

Poleg količine je pomembna tudi kakovost spanja. Pomembno je, da je dolžina spanja čim bolj enaka trajanju ležanja v postelji. To pomeni, da je večerno uspavanje kratko, da je prebujanj ponoči malo in so kratka ter da ni prezgodnjih jutranjih prebujanj. Najbolj kakovostno spanje je tisto, po katerem se zjutraj zbudimo spočiti in lahko normalno delujemo preko dneva.

Kaj lahko sami storimo za čim bolj kakovostno spanje?

Za svoje zdravje si torej privoščimo dovolj kakovostnega spanja vsako noč. Morda je lahko prav obdobje epidemije in karantene priložnost, da poskrbimo za reden urnik spanja ter dovolj spanja vsako noč. Spanje, ki bo prilagojeno naši notranji biološki uri, pa bo tudi najbolj kakovostno in osvežilno.

Da bo spanje kakovostno in osvežilno, upoštevajmo tudi priporočila higiene spanja:

- 1. Vzdržujemo rutino – vsak večer pojdimo v posteljo in zjutraj vstanimo ob isti uri.** Reden urnik budnosti in spanja nam pomaga vzpostaviti stabilno notranjo uro oz. cirkadiane ritme (cirkadiani ritmi so eden izmed dveh osnovnih mehanizmov za uravnavanje budnosti in spanja) in ugodno vpliva na spanje. Za pomoč pri rednem jutranjem vstajanju si lahko pomagamo z budilko. Poskrbimo za rutino tudi pri drugih aktivnostih preko dneva, kot so obroki, šport in družabne aktivnosti.
- 2. Preko dneva se čim več izpostavljammo naravni svetlobi.** Skrb za dobro spanje se prične v trenutku, ko zjutraj vstanemo iz postelje. Na notranjo cirkadiano uro namreč v veliki meri vpliva količina naravne svetlobe, ki jo prejmemo preko dneva. Zjutraj po prebujanju zato čim prej poskrbimo za izpostavljenost dnevni svetlobi. Dvignimo rolete v stanovanju, pojdimo na sprehod, če je to možno.
- 3. Čez dan ne dremajmo in ne ležimo v postelji.** Počitki oz. spanje preko dneva negativno vplivajo na uspavanje. Več, kot je počitkov, in daljši, kot so, težje bomo zvečer zaspali in manj kakovostno bo spanje preko noči. Na spanje še posebej negativno vplivajo počitki pozno popoldan ali zvečer, ki so daljši od 20 minut.
- 4. Preko dneva bodimo telesno aktivni, vendar ne tik pred spanjem.** Telesna vadba spodbuja kakovostno spanje, znižuje stres, spodbuja imunski sistem in vpliva na boljše razpoloženje. Pri morebitni vadbi na prostem upoštevajmo pravila socialne distance. Z nekaj iznajdljivosti in s pomočjo spletnih programov skušajmo za redno telesno aktivnost poskrbeti tudi v domačem okolju. Telovadba pozno popoldan bo ugodno vplivala na hitrejše uspavanje in hitrejši nastop globokega spanja, ne priporočamo pa vadbe v zadnjih treh urah pred spanjem.
- 5. Elektronske naprave (telefon, računalnik ...) prenehajmo uporabljati vsaj eno do dve uri pred spanjem.** Modra svetloba iz zaslonov negativno vpliva na našo notranjo biološko uro, saj zavre sproščanje hormona melatonina, ki spodbuja spanje. Posledično težje zaspimo, globoko spanje nastopi kasneje, zjutraj pa težje vstanemo. Če zvečer za sprostitev radi gledamo televizijo, naj bo ta na ustrezni razdalji od oči in zunaj spalnice. Za umirjanje si lahko pomagamo tudi s knjigo ali dobro glasbo.

6. **V posteljo ne odidimo lačni.** Pred spanjem lahko pojemo lahek prigrizek, ne uživajmo pa mastne, pikantne in zelo sladke hrane. Prav tako se pred spanjem izogibajmo uživanja vitamina C.
7. **Izogibajmo se kofeinskim napitkom vsaj 6 ur pred spanjem.** Kofein deluje kot poživilo in nas ohranja budne. Kofein je lahko tudi v čaju, čokoladi, osvežilnih napitkih, zdravilih. Pri osebah, ki so nagnjene k pretirani tesnobi, uživanje kofeina v splošnem odsvetujemo.
8. **Ne uporabljajmo alkohola kot uspavala.** Čeprav ima lahko alkohol sprostitveni učinek in olajša uspavanje, pa vodi v več prebujanj in plitko spanje preko noči. Alkohol ima tudi številne druge negativne učinke na naše zdravje.
9. **Izogibajmo se nikotinu in marihuani.** Nikotin na naše centralno živčevje deluje stimulatивно in nas prebuja. Marihuana ima sicer uspavalne učinke, vendar študije kažejo, da negativno vpliva na kakovost spanja ter funkcioniranje preko dneva.
10. **Spalno okolje naj bo tiho, temno in udobno, primerne temperature.** Zatemnimo spalnico z roletami, izločimo vire hrupa. Pomagamo si lahko tudi s čepki za ušesa. Spalnica naj ne bo prevroča ali prehladna. Večini ljudi v spalnem okolju najbolj ustreza temperatura okrog 18 C.
11. **V posteljo odidimo čim bolj sproščeni.** Zaskrbljenost in reševanje problemov v postelji lahko oteži uspavanje in negativno vpliva na kakovost spanja. Pri večji sproščenosti si lahko pomagamo z izvajanjem sprostitvenih tehnik preko dneva kot tudi zvečer ob uspavanju.

**Upoštevanje pravil higiene spanja
bo pripomoglo k bolj kvalitetnemu spanju
in večjemu občutku spočitosti preko dneva.**

Kdaj govorimo o nespečnosti?

Včasih je naše spanje slabo, čeprav se redno držimo pravil higiene spanja. To je morda znak, da imamo katero od motenj spanja, kot so nespečnost, motnje dihanja v spanju ali sindrom nemirnih nog. Diagnozo motnje spanja običajno postavi zdravnik specialist medicine spanja – somnolog.

Daleč najpogostejša motnja spanja je **nespečnost**. Kar tretjina ljudi v splošni populaciji ima občasne težave z nespečnostjo, pri 10 – 15 % pa je nespečnost tako huda, da lahko postavimo klinično diagnozo. V obdobjih povišanega stresa, kot je trenutna epidemija koronavirusa, lahko pride tudi do prehodnega, kratkotrajnega poslabšanja spanja. Tesnoba, zaskrbljenost in strah so le nekateri dejavniki, ki lahko otežijo uspavanje in/ali dobro spanje preko noči. **Akutna nespečnost** je kratkotrajna oz. prehodna in je običajno povezana z različnimi sprožilnimi dogodki (npr. stres, tesnoba, bolezen). Praviloma traja manj kot mesec dni. Kadar pa simptomi nespečnosti trajajo več kot tri mesece in se pojavljajo vsaj tri noči na teden, govorimo o **kronični nespečnosti**.

Kako lahko sami prepoznamo nespečnost?

Vsak izmed nas ima kdaj slabo prespano noč in to je normalno. Ko pa se težave kopičijo in vztrajajo, lahko gre za nespečnost. Nespečnost se kaže kot 1) težave pri uspavanju, 2) težave pri vzdrževanju spanja in številna nočna prebujanja ter kot 3) prezgodnja jutranja prebujanja. Lahko se pojavi ena ali več naštetih težav s spanjem hkrati. Čas uspavanja in/ali nočna prebujanja so pri nespečnosti praviloma daljši od 30 minut. Osebe, ki trpijo zaradi nespečnosti, imajo občutek slabega in neosvežujočega spanja ter čez dan običajno doživljajo enega ali več od naslednjih simptomov: kognitivne motnje (npr. slabša koncentracija in spomin), motnje razpoloženja (npr. občutki tesnobe, razdražljivost, depresivnost), prekomerna dnevna zaspanost ter zaskrbljenost glede nespanja.

Ker nespečnost ni le neprijetna, ampak lahko negativno vpliva tudi na naše duševno in telesno zdravje, je pomembno, da ob pojavu slabega spanja ustrezno ukrepamo. To lahko storimo že pri akutni nespečnosti, saj na tak način pripomoremo k boljšemu trenutnemu spanju, obenem pa se zaščitimo, da nespečnost ne bi postala dolgoročna in bolj trdovratna.

Pri nespečnosti si glede na mednarodne zdravstvene smernice v prvi vrsti pomagamo z nefarmakološkimi ukrepi. Najučinkovitejša terapija za zdravljenje nespečnosti je kognitivno-vedenjska terapija. Pri težjih oblikah nespečnosti jo praviloma izvaja posebej usposobljen klinični psiholog ali psihiater. Trajanje terapije je odvisno od teže nespečnosti, običajno pa se pomembno izboljšanje pokaže že po nekaj tednih. Zdravila za lajšanje nespečnosti so primerna, kadar nefarmakološki ukrepi ne zadoščajo.

Kako si lahko pri nespečnosti pomagamo sami?

Za premagovanje nespečnosti lahko veliko storimo tudi sami.

Tukaj so ključni ukrepi, ki izhajajo iz kognitivno-vedenjske terapije:

1. **Imejmo reden urnik večernega odhajanja v posteljo in jutranjega vstajanja.** Iz postelje vstajajmo po možnosti vsak dan ob isti uri, torej tudi preko vikenda.
2. **V posteljo pojdemo le, če smo zaspani – ne le utrujeni.** To pomeni, da kadar zaspanost ob naši običajni uri večernega odhoda v posteljo ni tako velika, da bi v postelji kmalu zaspali, raje nekoliko počakamo.
3. **Postelja naj bo namenjena samo spanju in ne drugim aktivnostim** (npr. branje, gledanje televizije, prehranjevanje, reševanje problemov). Izjema je spolnost in izvajanje tehnik sproščanja. Prav tako se ne trudimo zaspati na silo, saj bo to le povečalo vznemirjenje in dodatno otežilo uspavanje.

4. Če ne moremo zaspati, je bolje, da vstanemo (po približno 15 – 20 minutah). Pojdimo v drug prostor in počnimo nekaj prijetnega, sproščujočega (npr. berimo knjigo, rešujemo križanke, izvajamo vaje sproščanja).
5. V posteljo se vrnemo, ko smo zaspani. Če ponovno ne moremo zaspati, ponovimo koraka 4 in 5.
6. Če se ponoči prebudimo in dalj časa ne moremo zaspati nazaj, je prav tako bolje, da vstanemo iz postelje in sledimo koraku 4 in 5.
7. Vsako jutro vstanemo ob isti uri, ne glede na količino spanja preteklo noč. To bo pomagalo vzpostaviti urejen spalni ritem.
8. Preko dneva ne dremajmo in ne poležavajmo.
9. Zvečer pojdimo v posteljo šele ob načrtovani uri glede na naš reden urnik, ne glede na količino spanja preteklo noč.

Redno, vsakodnevno izvajanje ukrepov bo pripomoglo k lažjemu večernemu uspavanju in bolj strnjenemu spanju preko noči. Spanje bo tudi bolj osvežilno. Pomembno je, da ukrepe izvajamo vsaj nekaj tednov oz. do pomembnega izboljšanja spanja.

Kaj nam še lahko pomaga pri nespečnosti?

Ker so stres, napetost in tesnoba pogosto ključni dejavniki pri nastanku in vzdrževanju nespečnosti, je pomembno, da smo v postelji čim bolj umirjeni. Ena od enostavnejših poti za lajšanje tesnobe in večanje sproščenosti so **tehnike sproščanja**.

Pri nespečnosti lahko uporabimo najrazličnejše tehnike sproščanja. Primerne so npr. **trebušno dihanje**, **postopno mišično sproščanje**, **vizualizacija**, avtogeni trening, meditacija. Bolj kot sama oblika sproščanja je pomembno, da tehnike izvajamo redno – vsakodnevno, preko daljšega časovnega obdobja. Pri nespečnosti priporočamo izvajanje tehnike sproščanja vsaj enkrat preko dneva ter ponovno zvečer v postelji ob uspavanju. Redno sproščanje ima dokazano pozitivne učinke ne le na spanje, temveč tudi na naše dnevno funkcioniranje (npr. manj tesnobe, stresa, glavobolov, boljša koncentracija).

Za umirjanje misli si lahko v postelji pomagamo tudi s katero od preprostih miselnih tehnik:

- izvajamo miselne vaje: odštevanje (1000 – 7), naštevanje živali na M, naštevanje imen na L, naštevanje modrih predmetov, štetje ovac;
- v mislih obujamo prijetne spomine in si jih skušamo čim bolj natančno predstavljati: npr. spominjanje podrobnosti s sprehajalne poti, plaže, hribov.

Ali veljajo za starejše glede spanja posebna priporočila?

Zmotno je prepričanje, da s staranjem potrebujemo manj spanja. Tudi starejši potrebujejo med 7 in 8 ur spanja.

Se pa s starostjo dogajajo nekatere biološke spremembe v spanju (npr. manj globokega – osvežilnega spanja, pogostejša nočna prebujanja, bolj zgodnje večerno uspavanje in jutranje prebujanje), ki lahko vplivajo na kakovost spanja in občutek spočitosti preko dneva.

Kot ostale starostne skupine lahko za ključne korake za boljše spanje poskrbite sami. Upoštevajte pravila higiene spanja. Še posebej pomembno za uravnavanje bioloških ritmov budnosti in spanja v starosti je izpostavljanje naravni svetlobi preko dneva. Čez dan odprite rolete in zavese, miza/počivalnik naj bo čim bližje oknu. Imejte čim bolj reden urnik jutranjega vstajanja, dnevnih aktivnosti (vključno z obroki) in spanja. Če čez dan niste popolnoma budni in spočiti, vam lahko pomaga kratek dremež dopoldan ali zgodaj popoldan. Da vam dremež čez dan ne bi poslabšal nočnega spanja, vam priporočamo, naj bodo dremeži kratki, okrog 20 minut, v prijetnem okolju brez svetlobe in hrupa.

Čeprav težave s spanjem niso nujno del zdravega procesa staranja, pa se lahko pogosto pojavijo. Tudi v starosti je najpogostejša motnja spanja nespečnost, zato je ustrezna obravnava nespečnosti za boljšo kakovost življenja in zdravje zelo pomembna tudi v starosti. V primeru večjih težav obravnava nespečnosti vključuje psihološke ukrepe (ki so navedeni zgoraj), zdravljenje z zdravili ali kombinacijo obojih.

Viri

Nacionalna fundacija za spanje; dostopno na <https://www.sleepfoundation.org/>

Nefarmakološki ukrepi pri obravnavi kronične nespečnosti; dostopno na <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-DSSOMCEH/716edcba-0fca-40b8-82ef-e04b570886a9/PDF>

Nefarmakološko zdravljenje nespečnosti pri starejših; dostopno na <http://www.sfd.si/uploads/datoteke/tukovnik.pdf>

Nacionalni inštitut za javno zdravje
Trubarjeva 2, 1000 Ljubljana
Telefon: + 386 1 2441 400
E-pošta: info@nijz.si
Gradivo je dostopno na: <https://www.nijz.si/>

