

## Zelo veliko se ukvarjam s športom. Vadim skoraj vsak dan, tudi če sem v stiski s časom, naredim vsaj nekaj vaj. Zadnje čase pa vedno težje telovadim, tečem ... Je lahko krivo tudi pomanjkanje spanja, ker trenutno res bolj malo spim?

Iza, Ljubljana

Spanje in njegov pomen, ne zgolj kot regeneracija, temveč kot nujna potreba vsakdanjega življenja!

Velikokrat se pri delu s strankami srečujem s problematiko, ki ne vpliva zgolj na sam trenajni proces in regeneracijo, temveč na vsesplošno psihofizično počutje, to je spanje!

Vsi vemo, da je več kot zelo pomembno in marsikomu izmed nas se je zagotovo že večkrat pripetilo, da je doživel slabo prespano noč. Mirno lahko zatrdimo, da je spanec tisti, ki nam narekuje jutranje počutje. Prebudimo se bodisi polni energije in dobesedno prerajeni bodisi utrujeni, zagrenjeni in tečni. (Ne)kvaliteten spanec dolgoročno vpliva na naše počutje in posledično, seveda, na zdravje.

Kar 5 do 10 % populacije trpi zaradi kronične nespečnosti, ki vpliva ne le na zdravje, temveč tudi na ekonomske in socialne učinke.

Tako kot pri vseh naših vzorcih mora biti tudi del možganov ustrezno razvit, da osvojimo spretnost spanja. Spanje je namreč deloma priučeno vedenje. Novorojenčki na primer v svojih prvih mesecih sledijo genetsko programiranemu vzorcu spanja, medtem ko se v kasnejših mesecih razvijejo deli možganov, ki nam "narekujejo" spanje ob določeni uri. Te ga se še posebej zavedamo tisti starši, ki smo bili s prihodom novih družinskih članov deležni kar nekaj neprespanih noči. Po tem obdobju se v nadaljnjih letih postopoma privzemajo bolj ali manj utečene spalne navade.

Z leti, oziroma v različnih starostnih obdobjih, pa se spreminja tudi dolžina spanca. Kdo bi si mislil, da bolj kot se staramo, manj spanca potrebujemo. Ob rojstvu spimo tudi do 18 ur na dan, v zgodnjih otroških letih – nekje okoli 4 let, spimo približno 12 ur na dan, v kasnejšem obdobju se ta čas zaradi stresa, spremembe načina življenja in drugih dejavnikov vedno bolj krajša. Pri vsem tem se moramo zavedati, da moramo, ne glede na starost, poskrbeti za čim boljše kvaliteto spanca.

V povprečju človek tretjino svojega življenja prespi. Sicer kar nekoliko "zastrašujoče" dejstvo, ki pa se mu žal ne moremo izogniti. Pri tem se seveda poraja vprašanje, ali mu posvečamo tudi toliko pozornosti. Vsi vemo, da je veliko več kot zgolj počitek in da je njegova kvaliteta odvisna tako od dolžine, globine kot tudi intenzivnosti.

Količina oziroma dolžina spanca se od človeka do človeka razlikuje in je odvisna tako od prej omenjene "vzgoje spanca" kot biološke zgradbe posameznika. Znanstveno je dokazano, da v povprečju prespimo nekje od 6 do 9 ur, pri čemer smo deležni do pet ločenih ciklov spanca, ki se prepletajo s krajšimi, zjutraj pozabljenimi, budnostmi. Tovrstni cikli naj bi bili dolgi nekje do 90 minut ter jih sestavljajo dremavica, rahel spanec, dve stopnji globokega spanca in ne nazadnje vsem znan spanec REM (angl. Rapid Eye Movement). Spanje uravnava naša notranja biološka ura, ki uravnava 24-urni cikel stanja budnosti in spečnosti, ki ga imenujemo cirkadiani ritem. Ravna se po temperaturi in svetlobi, ki je njen ključ, in sicer tako, da ob svitu možgani sporočijo telesu, naj se prebudi, medtem ko v temi telo prične sproščati hormon melatonin, ki poskrbi za našo dremavost. V kolikor je naša biološka ura motena, bomo najverjetneje kmalu občutili s tem povezane negativne posledice.

Poleg potovanja skozi različne časovne pasove (angl. Jet Lag), nespečnosti (angl. Insomnia), delovne izmene (nočno delo), depresije ipd., so raziskave pokazale, da na kvaliteto spanca lahko vplivajo tudi spol, starost, izobrazba in ne nazadnje celo sam prihodek.

Znano je, da pomanjkanje spanca vpliva na naše kognitive sposobnosti – spomin, govor, branje in pisanje, pozornost, sposobnost načrtovanja idr., znižuje raven testosterona ter posledično spolno slo, zavira oziroma slabša regeneracijo, povečuje stopnjo stresnega hormona kortizola, zaradi česar povečuje napetost, prav tako vpliva na našo težo.

Spanec lahko izboljšamo že z nekaj malega truda, in sicer da;

- si postavimo urnik spanja in bujenja,
- poslušajmo svojo notranjo biološko uro, ki se ravna po dnevu in noči (svetloba/tema),
- se izognemo uživanju kofeina nekje do šest ur pred spanjem,
- se izognemo prekomernemu uživanju hrane pred spanjem,
- se izognemo pitju alkohola,
- poskrbimo za redno rekreacijo,
- poskrbimo za svoje udobje (vpliv okolice kot na primer hrup, svetloba, temperatura ipd.),
- poizkušamo natrenirati bujenje brez budilke,
- poizkušamo iti spat dovolj zgodaj ter ne nazadnje poskrbeti za dovolj spanca.

Kot vidimo, je zdrav, uravnotežen spanec nujen za vsakoogar. V tem času se telo obnavlja, krepi in nabira novih moči, zaradi česar se med spanjem tudi v večini ne odzivamo na čutne dražljaje, naše mišice pa so popolnoma sproščene. S prikrajšanjem spanca, kot že omenjeno, vplivamo na naše fizično kot tudi psihično stanje. Zatorej moramo v prvi vrsti nujno poskrbeti za kvaliteten spanec in odgnati njegove tatove, saj bo tako naše življenje bolj varno in veselo.

V kolikor boste želeli prejeti še kakšen nasvet oziroma usmeritev, pa lahko kontaktirate tudi enega izmed naših strokovno usposobljenih trenerjev ([www.formanatura.si/ekipa/](http://www.formanatura.si/ekipa/)), ki vam bo z veseljem pomagal in vam pokazal primerne vaje, k jih lahko uporabite.