

# 20. marec - svetovni dan sreče



To je svetovno praznovanje ob mednarodnem dnevu sreče Združenih narodov . Koordinira ga nepridobitno gibanje [Akcija za srečo](#), sestavljeno iz ljudi iz 160 držav ob podpori podobno mislečih organizacij.

Zahodna nevroznanost je zdaj potrdila tisto, kar vzhodna modrost pozna že dolgo: sreča je veščina, ki se je lahko naučimo. Raziskave kažejo, da so sreča, sočutje in prijaznost rezultat veščin, ki se jih lahko naučimo in izboljšamo s treningom, zahvaljujoč nevroplastičnosti naših možganov.

To je dan, ko naj bi bili srečni!

Od leta 2013 Združeni narodi praznujejo [mednarodni dan sreče](#) kot način prepoznavanja pomena sreče v življenju ljudi po vsem svetu. OZN je leta 2015 sprožil 17 trajnostnih razvojnih ciljev, ki si prizadevajo za odpravo revščine, zmanjšanje neenakosti in zaščito našega planeta, kot treh ključnih vidov za dobro počutje in srečo.

**Vendar so neuro znanstevniki odkrili še pomembnejši vidik za srečo: SPANJE**

Dober nočni spanec je ključ do sreče, pravi študija narejena po novi raziskavi med več kot 8000 Britanci . Pokazala je, da ima spanje najmočnejšo povezanost z indeksom počutja ( [Indeks Living Well](#)). Indeks Living Well, ki so ga ustvarili raziskovalci iz Oxford Economics in Nacionalnega centra za socialne raziskave, kaže, da dobro spolno življenje, varnost zaposlitve, zdravje bližnjih sorodnikov in močne socialne povezave v skupnosti vplivajo na našo srečo – **vendar je spanje najbolj pomemben dejavnik izmed vseh vseh.**

Današnje kulturno opuščanje spanca kot izgubljenega časa ne

samo ogroža naše zdravje in odločanje, ampak tudi spodkopava naše delovno življenje, osebno življenje in celo naše spolno življenje. To izkorišča nevarna industrija uspavalnih tablet in pripravkov, kar vodi poleg najnovejše tehnologije v vedno večjo našo zasvojenost in motnjo našega spanja.

Vse to Arianna Huffington prikazuje v knjigi [The Sleep Revolution](#) (Revolucija spanja) in ponuja tudi vrsto priporočil in nasvetov vodilnih znanstvenikov, kako doseči boljši in bolj trden spanec in kako izkoristimo neverjetno moč trdnega spanca.

Tudi Mathew Walker v svoji knjigi [Why we sleep](#) reklamira novo zdravilo (**SPANJE**):

Znanstveniki so odkrili novo revolucionarno zdravljenje, zaradi katerega boste živeli dlje. Izboljša spomin, vas naredi bolj privlačne. Skrbi za vaš vitek stas in znižuje željo po hrani. Ščiti vas pred rakom in demenco. Zavira prehlad in gripo. Zmanjšuje tveganje za srčni infarkt in možgansko kap, da ne omenjam diabetesa. Vedno se počutiš srečnejše, manj potrto in manj tesnobno. Ali te zanima?

Med najbolj iskanimi izrazi v Googlovem iskalniku najdete "zakaj sem utrujen". Če v Google iskalnik vtipkate "why am i" vam ponudi "why am i always tired, "Why am i tired all the time", ...

---

## **PREVENTIVA je boljša kot KURATIVA**



V vseh medijih , v povezavi z COVID-19 je veliko govora o preventivi glede:

- nujne higijene rok (umivanje in razkuževanje),
- minimalne distance (1 -2 m ) ,
- asocialnega obnašanja, razen na socialnih omrežjih.

Nikoli pa ni govora o preventivi za krepitev lastne odpornosti. Samo posamezni zdravniki in TV ali radiju navajajo, kako skrbijo za lastno preventivo:

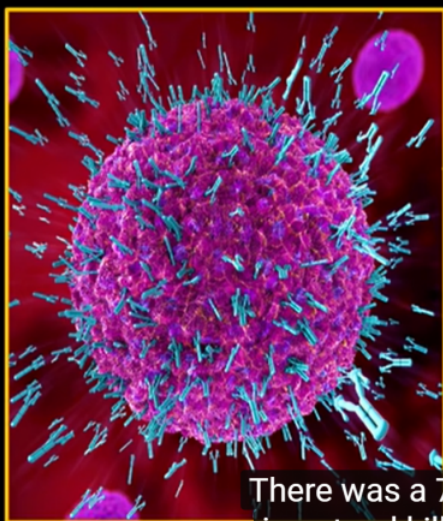
- prehrana z dovolj sadja in zelenjave,
- opoldansko sonce, če je mogoče za pol ure brez sončne kreme,
- prehranski dodatki (vitamini, minerali).

Nihče ne omenja, da je poleg vsega navedenega, osnovni in najbolj pomemben proces v našem življenju tudi **spanje**.

Najnovejše raziskave in literatura ([Mathew Walker, Why We Sleep:Unlocking the Power of Sleep and Dream](#), [Why We Sleep: The New Science of Sleep and Dreams](#)) pa poudarjajo ravno to, da spanje vpliva na:

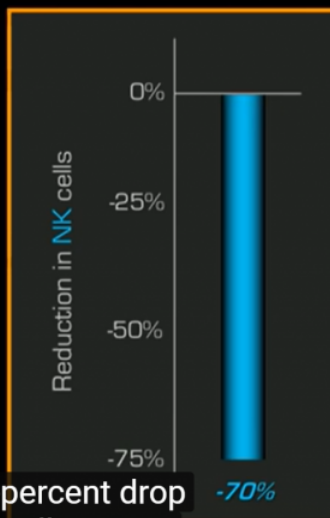
- možgane ( proces učenja oz. pomnjenja ),
- metabolizem (na hormone) in
- imunski sistem ( natural killer cell – naravne ubijaske celice)

### Natural Killer Cells



Courtesy of Shutterstock

### 4-hours of sleep



There was a 70-percent drop in natural killer cell activity.

Če spimo samo štiri ure samo eno noč, potem je odstotek zmanjšanja delovanja imunske celice ne 10% ali 30%. Temveč pride do 70-odstotnega upada aktivnosti naravnih ubijalskih celic (natural killer cells -NK celice).

Predstavljajte si stanje vašega imunskega sistema po tednih, če ne celo mesecih, premalo spanja. In morda potem ne bomo presenečeni, ko izvemo, da imamo dokazane pomembne povezave med kratkim spanjem in številnimi boleznimi in kratkim spanjem in nekaterimi oblikami raka.

**Slovenija je dan pred svetovnim dnevom spanja razglasila epidemijo COVID-19. WHO pa dva dni pred svetovnim dnevom spanja, ki je 13. marec, 2020 razglasil pandemijo, Ta dan obeležujemo s sloganom »Boljše spanje, boljše življenje, boljši planet.**

Ne zbolijo vsi, ki so izpostavljeni virusu COVID-19. To kaže, da je v nas nekaj temeljnih razlik, zaradi česar eni zbolimo in drugi ne. To je naš imunski sistem. [Tako že razvijajo zdravilo na osnovi NK celic.](#)

V literaturi opisane ([The Natural Killer Cell: The Natural Immune System](#)) raziskave kažejo, da NK celice (natural killer

cells) lahko med akutno okužbo hitro uničijo celice okužene z virusom, omejijo razmnoževanje in prenos virusa. Vendar pa je v tej raziskavi dokazano, da virus gripe neposredno okuži in ubije NK celice in ustavi njihovo delovanje.

*Trenutno je prekuženost, o kateri je veliko govora (dr. Trampuž v Tarči na RTVS, marec, 2020), eden od načinov za zaustavitev epidemije.*