

Strategije za boljši spanec

Tisti, ki ne trpimo zaradi nespečnosti ali drugih motenj spanja lahko za boljše spanje veliko storimo sami z upoštevanjem dobrih praks, ki jim rečemo tudi »higiena spanja«. Na spletnih straneh so na voljo sezname ključnih nasvetov. Na spletni strani ameriškega Nacionalnega inštituta za zdravje (National Institutes of Health, ZDA) je 12 ključnih nasvetov ([I](#)). Na voljo so tudi v nadaljevanju in v dodatku v knjigi Matthew Walker-ja : Why we sleep, footnote X . Vseh dvanajst predlogov je hkrati težko upoštevati, lahko pa začnete postopoma se držati le enega od njih. Prvi naj bo : odhod v posteljo in prebujanje ob istem času dneva, ne glede na vse ostalo.

Osnovne metode za boljši spanec vključujejo zmanjšanje vnosa kofeina in alkohola, odstranitev vseh tehnologij (zaslone, računalniki) iz spalnice in ohladitev spalnice. Poleg tega so v knjigi [Why we sleep](#) še sledeči nasveti:

1. določite stalen čas spanja in zbujanja, tudi ob vikendih,
2. v posteljo pojdite, ko ste zaspani in se izogibajte spanju na kavču zgodaj zvečer ali sredi večera,
3. nikoli ne ležite budni v postelji dlje časa; raje vstanite iz postelje in naredite nekaj tihega in sproščujočega, dokler se želja po spanju ne vrne,
4. izogibajte se dremanju čez dan, če imate težave s spanjem ponoči,
5. odvrnite misli in skrbi, ki vzbujajo tesnobo, tako da se jih naučite mentalno odvrčati jih pred spanjem,
6. v spalnici obrnite vidne številčnice ure in tako preprečite tesnobo pri opazovanju ure , ko ne spite ponoči.

Poleg daljšega časa, ki ga porabimo dnevno za vožnjo in

“zavlačevanja začetka spanja” zaradi večerne televizije in digitalne zabave, ki pa nista nepomembna pri krajšanju našega spanca in spanca naših otrok, je pet ključnih dejavnikov močno spremenilo koliko in kako dobro spimo:

1. stalna električna razsvetljava, posebno LED luči,
2. regulirana temperatura prostorov,
3. kofein,
4. alkohol in
5. registracija delovnega časa na delovnem mestu

Vadba in spanje

Ne nazadnje se dve najpogostejši vprašanji glede izboljšanja spanja nanašata na gibanje in prehrano. Spanje in telesni napor sta dvosmerna. Mnogi od nas poznajo globok, trden spanec, ki ga pogosto doživimo po dolgotrajni telesni aktivnosti, kot je enodnevni pohod, daljša vožnja s kolesom ali celo naporen dan dela na vrtu.

Sp
an
je
in
va
db
a



Po slabem spanju prejšnjo noč je naslednji dan intenzivnost vadbe veliko slabša in trajanje krajše. Če je spanec trden, je naslednji dan stopnja fizičnega napora lahko maksimalna. Z drugimi besedami, spanje bolj vpliva na vadbo kot vadba na spanec.

Nasveti za dober spanec ([I](#))

1.
Dr
ži
te
se
ur
ni
ka
sp
an
ja
.
Po
jd
it
e
sp
at
in
se
vs
ak
da
n
zb
uj
aj
te
ob
is
te
m
ča
su
.
Ko
t



bi
tj
a
na
va
d
se
lj
ud
je
te
žk
o
pr
il
ag
od
im
o
sp
re
me
mb
am
vz
or
ce
v
sp
an
ja
. Da
lj
še
sp
an

je
ob
ko
nc
ih
te
dn
a
ne
bo
v
ce
lo
ti
na
do
me
st
il
o
po
ma
nj
ka
nj
a
sp
an
ca
me
d
te
dn
om
in
se
bo

mo
te
žj
e
zb
ud
il
i
v
po
ne
de
lj
ek
zj
ut
ra
j.

2.
Va
db
a
je
od
li
čn
a,
ve
nd
ar
ne
po
zn
o
zv
eč



er

.

Ve

či

no

dn

i

po

sk

uš

aj

te

te

lo

va

di

ti

vs

aj

30

mi

nu

t,

ve

nd

ar

na

jp

oz

ne

je

2-

3

ur

e

pr

ed

sp
an
je
m.

Potrebna je previdnost pri telesni aktivnosti pred spanjem. Izogibajte se vadibi tik pred spanjem. Telesna temperatura lahko po telesnem naporu ostane višja še eno uro ali dve. Če se to zgodi tik pred spanjem, vam bo zaradi povečane presnove težko znižati osnovno temperaturo potrebno za spanje. Najbolje je, da vadite v vsaj dve do tri ure preden ugasnete luči ali prižgete nočno luč.

3. Izogibajte se kofeinu in nikotinu.



Ka
va
,
ko
la
,
ne
ka
te
ri
ča
ji
in
čo
ko
la
da
vs
eb
uj
ej
o

po
ži
vi
lo
ko
fe
in
ka
te
re
ga
uč
in
ki
pa
la
hk
o
tr
aj
aj
o
tu
di
do
8
in
ve
č
ur
pr
ed
en
po
po
ln
om

a
iz
gi
ne
jo
. Za
to
va
m
la
hk
o
sk
od
el
ic
a
ka
ve
v
po
zn
ih
po
po
ld
an
sk
ih
ur
ah
ot
ež
i
no
čn

i
sp
an
ec
.
Ni
ko
ti
n
je
tu
di
po
ži
vi
lo
,
ka
te
ro
pr
i
ka
di
lc
ih
po
go
st
o
po
vz
ro
ča
ze
lo
la

hk
o
sp
an
je
.
Po
le
g
te
ga
se
ka
di
lc
i
za
ra
di
zm
an
jš
an
ja
ni
ko
ti
na
po
go
st
o
zb
ud
ij
o
pr

ez
go
da
j
zj
ut
ra
j.
Va
š
št
ir
ii
nd
va
js
et
ur
ni
ci
rk
ad
ia
ni
ri
te
m
je
pr
vi
od
dv
eh
de
ja
vn
ik

ov
,
ki
do
lo
ča
ta
bu
dn
os
t
in
sp
an
je
. Dr
ug
i
je
po
tr
eb
a
po
sp
an
ju
(s
le
ep
pr
es
su
re
)
.

Ta
kr
at
se
v
mo
žg
an
ih
ko
pi
či
su
bs
ta
nc
a,
im
en
ov
an
a
ad
en
oz
in
. Dł
je
ko
st
e
bu
dn
i,
ve
č

ad
en
oz
in
a
se
bo
na
br
al
o.
Ve
či
ni
lj
ud
i
se
to
zg
od
i
po
dv
an
aj
st
ih
do
še
st
na
js
ti
h
ur
ah

bu
dn
os
ti
.
La
hk
o
pa
um
et
no
zm
an
jš
at
e
si
gn
al
ad
en
oz
in
a
na
sp
an
je
z
up
or
ab
o
dr
ug
e

su
bs
ta
nc
e,
za
ra
di
ka
te
re
se
po
ču
ti
te
bo
lj
bu
dn
o:
**ko
fe
in**
.
Ko
fe
in
ni
pr
eh
ra
ns
ko
do
po
ln

il
o,
te
mv
eč
je
ps
ih
oa
kt
iv
no
po
ži
vi
lo
in
na
jp
og
os
te
je
up
or
ab
lj
en
o
(i
n
zl
or
ab
lj
en
o)

na
sv
et
u.

4. Izogibajte se alkoholnim pijačam pred spanjem.



Če
si
pr
ed
sp
an
je
m
pr
iv
oš
či
te
"V
eč
er
ni
ko
za
rč
ek
"
al
i
al
ko
ho
ln
o
pi

ja
čo
,
va
m
la
hk
o
po
ma
ga
,
da
se
sp
ro
st
it
e,
to
da
pr
i
ve
čj
em
za
už
it
ju
va
m
od
vz
am
et
e

gl
ob
ok
in
RE
M
sp
an
ec
.
Ve
čj
e
už
iv
an
je
al
ko
ho
la
la
hk
o
pr
is
pe
va
tu
di
k
te
žj
em
u
di
ha

nj
u
po
no
či
. Ob
ič
aj
no
se
tu
di
zb
uj
at
e
sr
ed
i
no
či
,
ko
se
uč
in
ki
al
ko
ho
la
iz
ni
či
jo
.

5.
Ne
dr
em
aj
te
po
15
.ur
i.
Tu
di
dn
ev
ni
dr
em
ež
i,
ki
so
kr
aj
ši
od
dv
aj
se
ti
h
mi
nu
t,
la
hk



o
om
og
oč
ij
o
iz
bo
lj
ša
nj
e
sp
om
in
a.
Si
es
te
(p
ra
ks
a
na
ra
vn
eg
a
dv
of
az
ne
ga
sp
an
ca
)

in
zd
ra
va
pr
eh
ra
na
so
kl
ju
č
do
do
lg
eg
a
ži
vl
je
nj
a
v
me
di
te
ra
ns
ki
h
dr
ža
va
h.
To
da
po

zn
o
po
po
ld
an
sk
i
dr
em
ež
la
hk
o
ot
ež
i
sp
an
je
po
no
či
.

6.
Iz
og
ib
aj
te
se
ve
li
ki
m
ob



ro
ko
m
in
pi
ja
ča
m
po
zn
o
zv
eč
er
.
La
he
k
ob
ro
k
zv
eč
er
je
v
re
du
,
ve
nd
ar
ob
il
en
ob
ro

k
la
hk
o
po
vz
ro
či
pr
eb
av
ne
mo
tn
je
,
ki
mo
ti
jo
sp
an
ec
.
Če
zv
eč
er
za
už
ij
et
e
pr
ev
eč
te

ko
či
ne
,
la
hk
o
to
po
vz
rč
i
bu
je
nj
e
sr
ed
i
no
či
za
ra
di
ur
in
ir
an
ja
. Ka
r
za
de
va
pr
eh

ra
no
,
ob
st
aj
aj
o
om
ej
en
e
ra
zi
sk
av
e,
ki
pr
eu
ču
je
jo
,
ka
ko
hr
an
a,
ki
jo
po
je
mo
in
na
či

n
pr
eh
ra
nj
ev
an
ja
vp
li
va
jo
na
na
š
no
čn
i
sp
an
ec
.
Ve
li
ka
om
ej
it
ev
dn
ev
ne
ga
vn
os
a
ka

lo
ri
j,
na
pr
im
er
en
me
se
c
zm
an
jš
an
vn
os
hr
an
e
na
sa
mo
80
0
ka
lo
ri
j
na
da
n,
ot
ež
i
us
pa

va
nj
e
in
zm
an
jš
a
ko
li
či
no
gl
ob
ok
eg
a
NR
EM
sp
an
ca
po
no
či
.
Kl
ju
b
te
mu
pa
za
zd
ra
v
sp

an
ec
zn
an
st
ve
ni
do
ka
zi
ka
že
jo
,
da
se
je
po
le
g
pr
em
aj
hn
eg
a
vn
os
a
ka
lo
ri
j
po
tr
eb
no

pr
ed
vs
em
iz
og
ib
at
i
pr
ev
el
ik
em
u
vn
os
u
pr
ed
sp
an
je
m
in
se
iz
og
ib
at
i
pr
eh
ra
ni
,
ki

vs
eb
uj
e
pr
ev
eč
og
lj
ik
ov
ih
hi
dr
at
ov
(v
eč
ko
t
70
od
st
ot
ko
v
vs
eg
a
vn
os
a
en
er
gi
je
) ,

zl
as
ti
sl
ad
ko
rj
a.

7. Če je le mogoče, se izogibajte zdravilom, ki zakasniijo ali motijo vaš spanec.

Ne

ka
te
ra
zd
ra
vi
la
za
sr
ce
,
kr
vn
i
tl
ak
al
i
as
tm
o,
pa
tu
di

ne
ka
te
ra
zd
ra
vi
la
br
ez
re
ce
pt
a
in
ze
li
šč
a
za
zd
ra
vl
je
nj
e
ka
šl
ja
,
pr
eh
la
da
al
i
al

er
gi
j
la
hk
o
mo
ti
jo
vz
or
ce
sp
an
ja
. Če
im
at
e
te
ža
ve
s
sp
an
je
m,
se
po
go
vo
ri
te
s
sv
oj

im
zd
ra
vn
ik
om
al
i
fa
rm
ac
ev
to
m,
da
ug
ot
ov
it
e
ka
te
ra
zd
ra
vi
la
,
ki
ji
h
je
ml
je
te
,
pr

is
pe
va
jo
k
va
ši
ne
sp
eč
no
st
i.
Po
za
ni
ma
jt
e
se
,
al
i
ji
h
la
hk
o
je
ml
je
te
ob
dr
ug
ih
de

li
h
dn
ev
ih
al
i
zg
od
aj
zv
eč
er
.

8. Pred spanjem se sprostite. Ne pretiravajte s svojim delom čez dan, da ne bo zmanjkalo časa za počitek. Sproščujoča dejavnost, kot je branje ali poslušanje glasbe, mora biti del vašega rituala pred spanjem.

9. 

**Pr
ed
sp
an
je
m
si
pr
iv
oš
či
te
to
pl
o
ko**

pe
l.
Pa
de
c
te
le
sn
e
te
mp
er
at
ur
e
po
ko
pe
li
va
m
la
hk
o
po
ma
ga
,
da
se
po
ču
ti
te
za
sp
an

i,
ko
pe
l
pa
va
s
sp
ro
st
i
in
up
oč
as
ni
,
ta
ko
da
bo
st
e
bo
lj
pr
ip
ra
vl
je
ni
na
sp
an
je
. Ne

za
sp
it
e
hi
tr
ej
e,
ke
r
st
e
og
re
ti
in
je
je
dr
o
te
le
sa
to
pl
o.
Vr
oč
a
ko
pe
l
ra
zš
ir
ji
kr

vn
e
ži
le
na
po
vr
ši
ni
in
po
že
ne
kr
i
na
po
vr
ši
no
ko
že
(k
ar
da
je
ko
ži
rd
eč
vi
de
z)
in
ta
ko
po

ma
ga
od
da
ja
ti
no
tr
an
jo
to
pl
ot
o
in
in
a
zn
iž
at
i
te
mp
er
at
ur
a
va
še
ga
te
le
sa
. Po
sl
ed

ič
no
hi
tr
ej
e
za
sp
it
e,
ke
r
je
va
še
je
dr
o
hl
ad
ne
jš
e.
Vr
oč
e
ko
pe
li
pr
ed
sp
an
je
m
la
hk

o
po
vz
ro
či
jo
tu
di
10
do
15
od
st
ot
ko
v
ve
č
gl
ob
lj
eg
a
sp
an
ja
NR
EM
pr
i
zd
ra
vi
h
od
ra
sl

ih

.

11. Izpostavite se dovolj soncu.

Dnevna svetloba je ključna za uravnavanje vzorcev dnevnega spanja. Poskusite biti zunaj na soncu vsaj 30 minut vsak dan. Če je mogoče, se zjutraj zbudite s soncem ali prižgite zelo svetle luči. Strokovnjaki za spanje priporočajo, če imate težave z uspavanjem, se eno uro izpostavite jutranji sončni svetlobi in pred spanjem ugasnite luči.

10

.

Im
ej
te
do
br



o

sp
al
no
ok
ol
je

.

Zn
eb
it
e
se
vs
eg
a
v
sv

oj
i
sp
al
ni
ci
,
ka
r
bi
va
s
la
hk
o
od
vr
ni
lo
od
sp
an
ca
,
na
pr
im
er
hr
up
,
mo
čn
e
lu
či
,

ne
pr
ij
et
na
po
st
el
ja
al
i
vi
so
ka
te
mp
er
at
ur
a.
Bo
lj
e
sp
it
e,
če
je
te
mp
er
at
ur
a
v
so
bi

ni
žj
a
ko
t
vi
šj
a.
Te
le
vi
zo
r,
mo
bi
ln
i
te
le
fo
n
al
i
ra
ču
na
ln
ik
v
sp
al
ni
ci
va
s
la
hk

o
mo
ti
in
va
m
kr
at
i
po
tr
eb
en
sp
an
ec
. Ud
ob
ne
vz
me
tn
ic
e,
vz
gl
av
ni
ki
in
bl
az
in
a,
la
hk

o
pr
is
pe
vj
o
k
do
br
em
u
sp
an
cu
. Po
sa
me
zn
ik
i,
ki
tr
pi
jo
za
ra
di
ne
sp
eč
no
st
,
po
go
st

o
gl
ed
aj
o
na
ur
o.
Št
ev
il
čn
ic
o
ur
e
ob
rn
it
e
st
ra
n
od
se
be
,
da
va
s
ne
bo
sk
rb
el
o
za

ur
o,
me
dt
em
ko
po
sk
uš
at
e
za
sp
at
i.

12. Ne ležite budni v postelji. Če ste po tem, ko ste več kot 20 minut v postelji, še vedno budni ali če se počutite zaskrbljeno, vstanite in se sprostite, dokler ne boste zaspani. Zaradi tesnobe, ker ne moremo spati, težje zaspimo.

Če imate težave s spanjem, obiščite zdravnika. Če nenehno težko zaspate in / ali se čez dan počutite utrujene ali premalo spočiti, kljub temu, da ponoči preživite dovolj časa v postelji, imate lahko motnje spanja. Vaš družinski zdravnik ali strokovnjak za spanje vam lahko pomaga. Pri tem je treba izključiti druge zdravstvene ali čustvene težave, ki lahko motijo vaš spanec.

Reference

I. [National Center on Sleep Disorders Research in NIH's National Heart, Lung, and Blood Institute \(NHLBI\): Tips for Getting a Good Night's Sleep," NIH Medline Plus](#)

II. [Matthew Walker: Why We Sleep: The New Science of Sleep and Dreams, Paperback](#)

III. Ariana Huffington : [The Sleep Revolution](#)

Download [Sleep diary](#)

Shrani [Dnevnik spanja](#)

