

Medtem ko spimo, spreminjamo svet



Si morda tudi ti med tistimi, ki se zadnjo noč pred testom, spraševanjem ali izpitom učijo do poznih nočnih ur? Se ti zdi možno, da se z odrekanjem spanju sploh lahko učinkovito učiš? Če te nočno učenje kdaj zamika, se spomni, da tvoji možgani nujno potrebujejo počitek.

Znanstveniki so na primer ugotovili, da pomanjkanje spanja negativno vpliva na *hipokampus* - tisti del možganov, ki je ključen za spomin in učenje. Prav tako v raziskavah ugotavljajo, da se mladostnice in mladostniki po slabo prespani noči (v primerjavi z dobro naspanimi vrstniki) naslednji dan v šoli težje zberejo, manj pozorno preberejo navodila, pri reševanju nalog naredijo več napak, naloge pa se jim zdijo precej težje. Imajo torej več težav kot tisti, ki so se dobro naspali, tudi zato, ker so razdražljivi in bolj občutljivi.

Zdravo spanje zagotavlja dobro pozornost in koncentracijo. Naspani možgani ti omogočajo učinkovito odločanje, reševanje problemov in kritično mišljenje. In tudi sanje niso iz trte zvite ... Spanje, še posebej REM faza, v kateri največ sanjaš, ima posebno vlogo pri ustvarjalnem mišljenju. Larry Page je menda prav v sanjah dobil idejo za spletni brskalnik Google ... Naj se tudi v tvojih sanjah rodijo edinstvene zamisli. Človeško življenje je res čudežno – medtem ko spimo, lahko spreminjamo svet!



O pomanjkanju spanja, možganih in šolskih ocenah

Ti je poznan občutek, ko se skušaš učiti, pa imaš v glavi le »meglo«? Ali ko v šoli strmiš v test in

se ti zdi, da je tvoja glava čisto prazna? Kdo je pogosto glavni krivec za te neprijetne trenutke? V nadaljevanju si lahko prebereš več o tem, kako zelo je spanje pomembno za delovanje možganov in zakaj so tudi šolske ocene povezane s količino in kakovostjo spanja.

[Več >](#)



Zakaj je pred spanjem bolje pojesti jogurt kot zrezek?

Tudi tvoje prehranjevalne navade pripomorejo k temu, kako dobro spiš. Če na primer uživaš preveč sladkorja, se morda zaradi tega ponoči pogosteje prebujaš. Nekatera živila dobro spanje spodbujajo, druga pa nanj vplivajo škodljivo - še posebej, če jih uživaš ob neprimernem času. Morda že veš, kako vpliva na tvoje telo in spanje prekomerno uživanje slane hrane, denimo čipsa?

[Preizkusi se v spinalnem kvizu >](#)

Modra svetloba in spanje: kaj lahko narediš zase



Razišči vse skrivnosti o umetni modri svetlobi in njenem vplivu na tvoje spanje. Koristno je vedeti, kako lahko zvečer izpostavljenost modri svetlobi zmanjšaš.

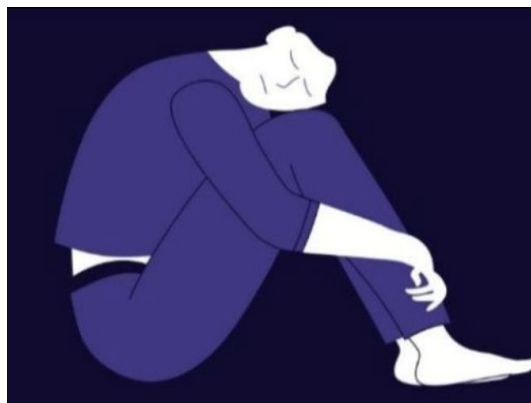
Vabimo te, da informacije deliš tudi s svojimi vrstniki in starši.

[Več](#)

#Strokovnjak priporoča

»Za doseganje zdravega spanja je nujno, da poskrbiš za *dovolj naravne svetlobe podnevi*, zvečer pa se virom *modre svetlobe izogneš*. **Čez dan, še posebej zjutraj po prebujanju, se v čim večji meri izpostavljaš naravni, sončni svetlobi.** To ti bo pomagalo sinhronizirati tvoje ritme budnosti in spanja z dnevom in nočjo ter zvečer omogočilo naravne procese uspavanja ter kakovostno spanje ponoči. **V večernih urah pa zmanjšaj izpostavljenost umetni modri svetlobi.** Umetna modra svetloba iz ekranov lahko zvečer namreč upočasni naravne procese uspavanja, zaradi česar težje zaspiš. Na zaslonskih napravah uporabi nastavitve nočnega načina oz. filtre, ki izločajo modro svetlobo, v zadnji uri spanjem pa zaslonskih naprav raje sploh ne uporabljaš,« priporoča **doc. dr. Vita Štukovnik**, univ. dipl. psih., specialistka klinične psihologije.

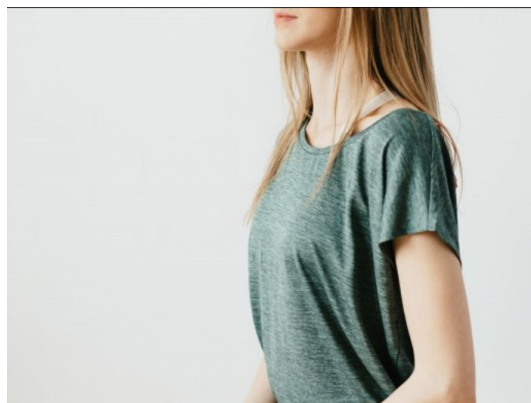
Dobro je vedeti



Spanje in osamljenost

Raziskovalci Univerze v Kaliforniji, Berkeley, so nedavno odkrili, da **pomanjkanje spanja naredi ljudi bolj osamljene**. Po neprespani noči se tvoji možgani na socialne situacije pričnejo odzivati drugače.

[Več >](#)



Če ne moreš spati ...

Če kdaj zaradi zaskrbljenosti ali občutkov napetosti ne moreš spati, uporabi katero od tehnik sproščanja. Naučiš se lahko na primer vaje trebušnega dihanja. Koristno za vsakdan!

[Prisluhni vodeni vaji >](#)



Higiena spanja

Ugotovili so, da velika večina mladostnikov za najboljše delovanje in optimalni razvoj potrebuje od 8 do 10 ur spanja vsako noč. Za nazaj ali na zalogo za naprej se ne moreš naspati.

[Več v priporočilih >](#)



Priporočamo

Lepo je biti spočit in poln energije... A če z zgornjimi prispevki nismo osmislili pomena spanja, te vabimo, da prebereš več v knjigi **Zakaj spimo** (Mladinska knjiga, 2019. Avtor Matthew Walker). Uspešnica o moči spanja in sanj.

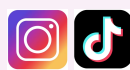
Kako si? Tukaj smo zate!

Strokovnjaki in skupnost spletne svetovalnice #tosemjaz. Če potrebuješ nasvet ali morda samo nekoga, da ti prisluhne.

Razišči

Vprašaj

Pogovori se



NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje



Za prijavo na e-Mesečnik [klikni tukaj](#).

Se želiš odjaviti? [Klikni tukaj](#).

Copyright © *|2024|* Nacionalni inštitut za javno zdravje. Vse pravice pridržane.

e-Mesečnik #Tosemjaz
ISSN: 2820-5979

Izdajatelj: Nacionalni inštitut za javno zdravje, Območna enota Celje
Odgovorna urednica: Ksenija Lekić; Uredniški odbor: Petra Tratnjek in Alenka Tacol
E-naslov uredništva: tosemjaz@nijz.si