#tosemjaz

Prijatelj med odraščanjem.

Mladi in neprespani

Te zanima čudežna rešitev, ki jo lahko v svoje življenje vpelješ že danes? To je dovolj dolgo in kakovostno spanje! Ta preprosta dnevna navada bo izboljšala tvoje počutje. Ko je človek naspan, lažje zabije gol, odpiše test, si zapomni nove podatke, razmišlja, se umiri … in sprejema boljše odločitve.

Mladostniki potrebujete od 8 do 10 ur spanja. Žal vam zahteve okolja, stil življenja in zlasti zgodnji jutranji začetek šole niso naklonjeni. Med tednom se morate večinoma prebujati precej bolj zgodaj, kot bi vam ustrezalo, zvečer pa ne morete zaspati dovolj kmalu. To vodi v nenaspanost, ta pa v slabo počutje. Naspati za nazaj ali na zalogo se ne moreš. Če skušaš tudi ti primanjkljaj

spanja nadoknaditi med vikendom, tako da spiš zjutraj dlje kot običajno, to zmede in poruši tvojo notranjo uro v možganih. Zato je smiselno, da vsak dan hodiš spat ob približno isti uri in se ob približno isti uri zbujaš.

Dovolj spanja torej! Najboljše merilo, ali ta čudež deluje, bo tvoje počutje.

Zakaj se mladostniki tako težko naspite?

Danes je neprespanih že toliko mladih, da lahko govorimo celo o epidemiji pomanjkanja spanja. Kako pa je s spanjem pri tebi? Če ne spiš dovolj, morda že tudi prepoznavaš, kakšne negativne učinke ima na tvoje življenje nenaspanost? Seznani se z najpogostejšimi razlogi za pomanjkanje spanja.

Preberi več >

Koliko in kakšno spanje potrebujemo v obdobju mladostništva?

Raziskave so pokazale, da bi mladostniki v povprečju spali vsak dan dobrih 9 ur, če bi za to imeli priložnost. Odlično, saj je spanje nepogrešljiva hrana za mladostnikove možgane! A realna slika o spanju kaže, da mladostniki zaradi poznega odhoda v posteljo in prezgodnjega jutranjega vstajanja med tednom večinoma spite bistveno premalo.

Preberi več >

Si nočna sova, ki živi v svetu škrjančkov?

Ugotovi, kako bi nočna ptica lažje živela v svetu jutranjih ptic.

Spoznaj štiri uporabna priporočila. Posreduj jih tudi drugim nočnim pticam …

Več

#Strokovnjak priporoča

»Da bi ugotovil/a, ali spiš dovolj dolgo in kakovostno, ne potrebuješ nujno posebnih merilcev spanja. Najlažje si odgovoriš tako, da pri sebi pomisliš, ***kako se počutiš zjutraj ob prebujanju in kako čez dan****? Če se prebujaš (spontano, brez budilke) vsak dan ob približno istem času in se ob tem počutiš spočito, nato pa imaš tudi preko celotnega dneva polno energije, brez nenadnih padcev v budnosti in pozornosti, potem verjetno res spiš dovolj in dovolj kakovostno. Če pa te zjutraj prebuja budilka (ali pa jo morda celo večkrat utišaš?!), če zadremaš pred televizijo ali pa kar v razredu med kakim dolgočasnim predavanjem, če potrebuješ energijske napitke, da se zmoreš prebiti do večera ali da lahko sploh začneš razmišljati, in če čez vikend spiš dlje kot čez teden - to pa so skoraj zagotovo znaki, da spiš premalo,«* ugotavlja in svetuje **doc. dr. Vita Štukovnik**, specialistka klinične psihologije, strokovnjakinja za nefarmakološko zdravljenje motenj spanja.

Za dobro počutje

Socialni *jet-lag*?

Jet-lag te lahko doleti med daljšimi potovanji z letalom, kadar letiš čez več časovnih pasov. *Socialni jat-lag* pa je pri mladostnikih povezan s premalo spanja in prezgodnjim vstajanjem.

Ugotovi zase >

Zasloni in tvoje spanje

»Pogosto sem čez dan zaspan, ko pa poskušam zvečer zaspati, pa ne morem in sem potem raje na telefonu dokler ne zaspim.«

Preberi več >

Preveri opozorilne znake …

Te kdaj premaga spanec v jutranjih urah med poukom? Tudi ti lahko pri sebi preveriš, ali

Zakaj je spanje pomembno

Urejeno spanje je odlično za tvoje življenje. Prinaša ti različne koristi, ki pozitivno vplivajo

spiš premalo. Nekateri pokazatelji, da ne spiš dovolj, so še posebej zgovorni.

Preberi več >

na tvoje vsakodnevno počutje, zadovoljstvo in sposobnosti.

Video >

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

Ukrepi na področju obvladovanja širitve COVID-19 s poudarkom na ranljivih skupinah prebivalstva

EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

MiiRA
NACIONALNI PROGRAM DUŠEVNEGA ZDRAVJA

Za prijavo na e-Mesečnik klikni tukaj.

Se želiš odjaviti? Klikni tukaj.

Copyright © *|2022|* 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, Klara Pinter in Alenka Tacol
E-naslov uredništva: tosemjaz@nijz.si