

Kratek spanec je boljši od kofeina

BARBARA TAVČAR,
MASTER BODY INŠTRUKTOR,
PBS CENTER ŠPORTNE
ODLIČNOSTI



Se zbudate z alarmom? Ste čez dan utrujeni in bi potrebovali počitek? Zvečer hitro zaspate (npr. v 10 minutah)? Zaspate pred televizorjem ali v temni sobi brez drugih motilcev? To so ključna vprašanja, ki kažejo vaše psihofizično stanje. **Pravilni ritmi budnosti in spanja namreč odkrivajo skrivnost vaše naravne notranje ure**, veliko pomanjkanje spanja pa se kaže na tistem področju, kjer ste najšibkejši.

Danes tudi znanstvena dognanja potrjujejo, kar so vedeli že naši predniki: brez dobrega spanca ni trdnega zdravja. Krivcev za prekratek in slab spanec ni težko poiskati: dan s pomočjo umetne svetlobe podaljšamo še dolgo v noč, včasih nam spanec krati tudi kakšna zabava, ne nazadnje pa se vsaj tisti, ki moramo zgodaj v službo ali šolo, zbudimo z budilko,

kar nam tudi ni ravno prijetno. Skratka – pomanjkanje spanca nam ne koristi. Od kakovosti ritma budnosti in spanja sta odvisni naša mentalna in fizična aktivnost, prav tako pa tudi delovanje imunskega sistema ter čustveno stanje. Znanstveniki so celo dokazali, da je 24 ur brez spanja ali spanje le od štiri do pet ur na dan oslabi telo enako, kot če bi imeli v krvi en odstotek alkohola. Glede na povedano in glede na dejstvo, da s pomanjkanjem spanja onemogočimo razstrupljanje organizma, vzdrževanje in obnavljanje funkcij slesherne celice svojega telesa, bi bilo smotno ujeti zdrav ritem spanja. Predvsem pa je pomembno, da se pred šolskimi obveznostmi dobro naspijo tudi naši najmlajši, saj nekvaliteten ali nezadosten spanec deluje na drastično zmanjšanje nevroloških funkcij.

Tudi delovanje hormonov je odvisno od kakovosti spanca

Ciklusi budnosti in spanja se sicer v življenju menjajo. Tako se potrebe po spanju z leti manjšajo, a kljub vsemu je treba poskrbeti za njegovo kakovost. Se ves čas prebujate in težko ponovno zaspate? Morate ponoči na stranišče? Nekakovosten spanec bo v tem primeru še kako vplival tudi na delovanje naših hormonov. Na primer hormon leptin, odgovoren za občutek sitosti, se v primeru nezadostnega spanca ne izloča v pravih količinah – mi pa smo ves čas lačni. Tudi stresni hormon kortizol je po neprespani noči precej višji kot sicer.

Kako pristopiti k reševanju nepravilnih ritmov budnosti in spanja

Osvojite nove navade. Odhod v posteljo naj bo ob enakem času in ne kasneje kot

ob 22. ali 23. uri. Vstajajte ob istem času, kmalu ne boste več potrebovali budilke. Bodite veliko na soncu in dnevni svetlobi, kar bo ponoči spodbudilo izločanje hormona melatonina in vplivalo na ravnovesje drugih hormonov. Ob poznih popoldanskih oziroma večernih urah ne izvajajte visoko intenzivnih treningov, saj organizem potrebuje

čas, da se ohladi in pripravi na spanec. Ob večernem času naj pretehtajo aktivnosti, ki vplivajo na celično regeneracijo in revitalizacijo. Namesto kave si privoščite 15-minutni popoldanski počitek. Ta ne bo le napolnil vaših baterij, temveč tudi pripomogel k izboljšanju spomina. In seveda – pri uvajanju novih navad bodite vztrajni.

GIBAJTE SE Z NAMI (3)



PBS