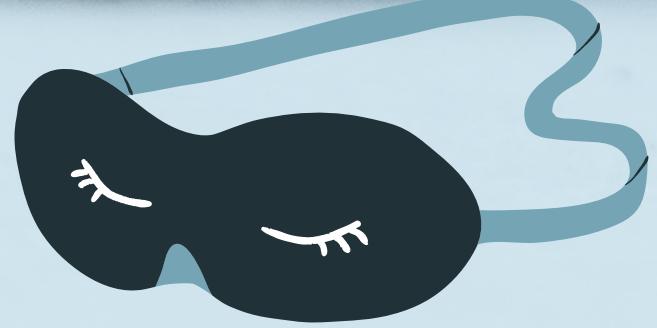


ŽIVJETI  
ZDRAVO

JESTE LI SE  
NASPAVALI?



# SAN I SPAVANJE

U prirodi se događaju raznolika ritmička zbivanja poput smjene godišnjih doba, izmjene dana i noći pa tako i mi imamo razvijen biološki ritam koji je uvjetovan smjenom dana i noći, poznat kao cirkadijurni ritam. Spavanje je ritmični prekid budnosti u kojem naše tijelo miruje i slabije reagira na vanjske podražaje.



## ZAŠTO JE SAN VAŽAN?

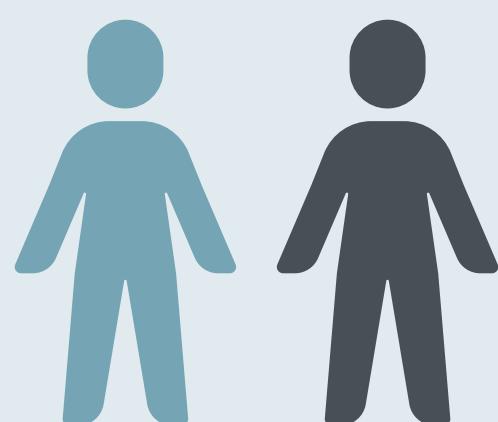


**Prosječna osoba provede oko trećinu života spavajući.**

Spavanje ima važnu biološku funkciju. Svjetska zdravstvena organizacija pomanjkanje spavanja označila je kao globalnu zdravstvenu epidemiju.

Najbolji dokaz važnosti spavanja su posljedice nedostatka sna na svakodnevno funkcioniranje. Dokazana je povezanost nedostatka sna s poteškoćama u procesima pažnje i pamćenja, sporijim vremenom reagiranja, poremećenim socijalnim, obiteljskim, profesionalnim ili akademskim funkcioniranjem, promjenama raspoloženja, povećanom razdražljivošću, nedostatkom inicijative, većim brojem grešaka ili nezgoda.

Nedostatak sna povezan je i s većim rizikom od određenih bolesti i zdravstvenih stanja poput debljine, šećerne bolesti tipa 2 te kardiovaskularnih bolesti.



**Jedna od dvije odrasle osobe, u svim razvijenim zemljama, u tjednu koji je pred nama neće ostvariti potrebnu količinu spavanja.**

## San je važan za:

- 1 Dobar imunitet**  
Dugotrajni nedostatak sna mijenja način rada stanica imunološkog sustav te se osoba može lakše razboljeti.
- 2 Regulaciju apetita**  
Nedostatak san utječe na regulaciju hormona koji reguliraju glad i apetit – leptin i grelin. Leptin signalizira osjećaj sitosti i potiče tijelo da troši energiju, a grelin izaziva osjećaj gladi. Nedostatak sna dovodi do manjeg lučenja leptina te povećanog lučenja grelina.
- 3 Dobro kognitivno funkcioniranje**  
Spavanjem se stvaraju se trajni tragovi u dugoročnom pamćenju. Također, kad smo umorni imamo poteškoća u pamćenju i učenju.
- 4 Dobro mentalno zdravlje**  
Kratkotrajni nedostatak sna i umor može nas učiniti razdražljivim i neraspoloženim, dok dugotrajni nedostatak sna može biti povezan s značajnijim poteškoćama mentalnog zdravlja poput depresije i anksioznih poremećaja.

## KOLIKO JE SNA DOVOLJNO?

### Prepručeni broj sati po dobним skupinama



World health organization (2022), Pocket book of primary health care for children and adolescents  
National Sleep Foundation (2015), National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations: final report

## POREMEĆAJI SPAVANJA

**Opći simptomi:** problem s usnivanjem, problem s održavanjem spavanja, česta buđenja, prerano buđenje te dnevni simptomi poput umora, dnevne pospanosti, poremećaja koncentracije i pažnje, teškoća u svakodnevnom funkcioniranju, poremećaja motivacije, odnosno nedostatka inicijative, sklonosti greškama ili nezgodama, razdražljivosti, opterećenosti ili nezadovoljstva spavanjem.

**Ako su ovi simptomi prisutni barem tri puta tijekom tjedna te traju barem tri mjeseca vrijeme je da o tome razgovarate s liječnikom.**

# HIGIJENA SPAVANJA

Higijena spavanja odnosi se na skup ponašajnih i okolinskih preporuka kojima se nastoje potaknuti i održati zdrave navike spavanja. Dnevne aktivnosti kojima se bavimo, hrana i piće koju konzumiramo te okruženje u kojem spavamo može djelovati na to koliko dobro spavamo noću i kako se osjećamo danju.

## Preporuke za dobar san



BUDITE SE I ODLAZITE NA SPAVANJE SVAKIM DANOM U ISTO VRIJEME (ČAK I VIKENDOM).



SMANJITE RAZINU OSVJETLJENJA I BUKE U PROSTORIJI U KOJOJ BORAVITE.



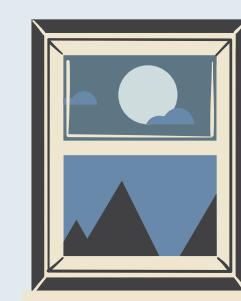
SMANJITE RAZINU IZLOŽENOSTI PLAVOM SVJETLU PRIJE SPAVANJA (EKRAN MOBITELA ILI LAPTOPA).



RADITE OPUŠTAJUĆE AKTIVNOSTI PRIJE SPAVANJA (SLUŠAJTE GLAZBU, ČITAJTE KNJIGU...).



U KREVETU NE BI TREBALI JESTI, RADITI, UČITI I LI RASPRAVLJATI O EMOCIONALNIM PITANJIMA.



NEKA TEMPERATURA SOBE BUDE UGODNA (NE IZNAD 24 STUPNJA) I NEKA SOBA BUDE PROZRAČENA.



BUDITE TJELESNO AKTIVNI TIJEKOM DANA, ALI PROBAJTE IZBJEĆI INTENZIVNO VJEŽBANJE PRIJE SPAVANJA.



PRIJE SPAVANJA IZBJEGAVAJTE OBILNE OBROKE, ALKOHOL, NIKOTIN I KOFein.

# ŠTO VAM MOŽE POMOĆI DA SE OPUSTITE I POBOLJSATE SAN



## GLAZBA



Istraživanja su pokazala da umirujuća glazba može pozitivno utjecati na kvalitetu sna. Umirujuću glazbu karakterizira spori tempo od 60 do 100 otkucaja u minuti, sporijeg je ritma, tiša, harmonična, što je često karakteristika klasične glazbe. To može biti klasična glazba (Johann Sebastian Bach, Wolfgang Amadeus Mozart, Chopin...), ambientalna (valovi, kiša, cvrkuta ptica...), pop glazba (Ed Sheeran, Coldplay), Jazz glazba (Billie Holiday, Frank Sinatra) ili instrumentalna glazba (Estas Tonnes). Važno je izabrati glazbu koja nam odgovara te izbjegavati onu koja izazivaju jake emocionalne reakcije.

## HRANA I NAPITCI



### Za lakši i bolji san pomoći će:

**Zelena salata** može pomoći da ugodnije spavate jer sadrži laktucin, supstancu sa umirujućim i uspavljajućim svojstvima.



Zbog sadržaja antioksidansa i serotoninina konzumacija **kivija** pokazala se korisnom u liječenju poremećaja spavanja jer može poboljšati početak, trajanje i učinkovitost sna.



Sok **višnje** bogat je melatoninom, hormonom koji pomaže regulirati san.



**Orah** može doprinijeti poboljšanju sna zbog sadržaja triptofana koji pomaže u stvaranju serotoninina i melatonina.



**Šalica toplog mlijeka i biljnih čajeva poput kamilice, matičnjaka i lavande.**

Nizak unos voća, povrća i ribe te visok unos hrana bogata šećerom i kofeinom mogu se povezati s lošom kvalitetom sna.

## ETERIČNA ULJA



**Uživajte u ispijanju čaja od matičnjaka i lavande. Jednostavan recept za opuštajuću kupku je da iste te čajeve dodate u kupku i uživate u mirisima.**

### Poprskajte jastuke mirisima

U bočicu od 100ml dodajte 90 ml alkohola etanola i 10 ml eteričnog ulja prave lavande. Malu količinu raspršite po posteljini i jastucima.



# RAD U NOĆNOJ SMJENI

Ljudi koji rade noćne smjene, osjećaju posljedice zbog nedostatka noćnog spavanja. Prema Eurostatu, Hrvatska je 2018. zabilježena kao zemlja s trećim najvećim postotkom radnika koji rade noćnu smjenu, nakon Slovačke i Slovenije. Noćni rad može biti zahtjevan. Osobe koje rade noću smjenu imaju slabiju kvalitetu spavanja, nedovoljno vrijeme spavanja te simptome nesanice.

**Slijedi nekoliko savjeta kako se najbolje nositi s noćnim radom i pritom očuvati kvalitetu spavanja i zdravlje:**

## 1 Vodite računa o higijeni spavanja

Izloženost jakom svjetlu remeti san stoga je poželjno da na putu od posla prema doma nosite sunčane naočale (i u slučajevima kada je oblačno vrijeme). Nakon dolaska doma preporučljivo je zamračiti prostoriju, koristiti masku za spavanje te izbjegavati gledanje u ekrane.

## 2 Obratite pažnju na ono što prijete i jedete prije spavanja

Iako postoje dokazi koji ukazuju na to da konzumacija kofeina tijekom noćne smjene pospješuje učinak i osjećaj budnosti, važno je mudro odabrati vrijeme i vrstu kofeinskog napitka. Ako se odlučite piti kavu tijekom noćne smjene, važno je znati da kofein ostaje u organizmu nekoliko sati nakon konzumacije, stoga je dobra ideja prekinuti unos kofeina 4 do 6 sati prije odlaska na spavanje. Također, izbjegavajte teške obroke nekoliko sati prije spavanja.



## 3 Vodite računa o temperaturi prostorije

Ljudi koji rade noću u pravilu spavaju danju. Shodno tome, temperature u prostorijama u kojima spavaju često su više od uobičajnih noćnih temperatura. Međutim, visoke temperature mogu prouzrokovati neželjena buđenja tijekom spavanja. Učinite temperaturu prostorije ugodnom. Idealno bi temperaturu sobe u kojoj spavate održavati ne višom od 24°C.

## 4 Osigurajte primjerene uvjete za spavanje

Neka vam san bude prioritet nakon noći rada. Bliskim osobama napomenite da vas ne ometaju prilikom spavanja. Ukućane zamolite da ne stvaraju buku (usisavanjem, pranjem suđa, glasnim gledanjem televizije). Telefon utišajte kako vam pozivi i poruke ne bi ometali prijeko potreban san.

# RADNI LIST: DNEVNIK SPAVANJA



Pitanja	DAN 1	DAN 2	DAN 3	DAN 4	DAN 5	DAN 6	DAN 7
U koje vrijeme ste legli u krevet?							
Nakon što ste legli u krevet, koliko vam je dugo trebalo da zaspete?							
Nakon što ste zaspali, koliko ste se puta probuditi tijekom noći?							
Nakon što ste zaspali i probudili se usred noći, koliko ste ukupno od toga bili budni? (broj sati koji ste proveli budni između svakog usnivanja)							
U koje ste se vrijeme konačno probudili?							
U koje ste se vrijeme ustali iz kreveta?							
Koliko ste ukupno vremena proveli u krevetu, od kad ste legli do ustajanja iz kreveta?							
Kako biste ocijenili kvaliteta vašeg spavanja tijekom noći na skali od 1 do 5? 1 - jako loše 2 - loše 3 - niti loše niti dobro 4 - dobro 5 - jako dobro							

Loughborough Sleep Research Centre

➤ **Važan korak u prevladavanju poteškoća spavanja je prepoznavanje i pažljivo praćenje obrazaca spavanja.**

## MOBILNE APLIKACIJE ZA BOLJI SAN



- SleepScore
- SleepWatch
- Sleep++ (besplatna aplikacija)
- Pillow
- Sleep Cycle
- PrimeNap (besplatna aplikacija)
- Headspace Guide to Sleep



Autor: Služba za promicanje zdravlja

Hrvatski zavod za javno zdravstvo  
Rockefellerova 7, 10000 Zagreb  
Tel.: +385 (0)1/48 63 222

E-pošta: [zivjeti.zdravo@hzjz.hr](mailto:zivjeti.zdravo@hzjz.hr)

[www.zivjetizdravo.eu](http://www.zivjetizdravo.eu)

FB [facebook.com/zivjetizdravo.hr/](https://facebook.com/zivjetizdravo.hr/)



Europska unija  
"Zajedno do fondova EU"



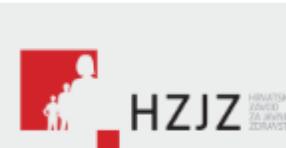
EUROPSKI STRUKTURNI  
I INVESTICIJSKI FONDOVI



EU  
UČINKOVITI  
S I ULOŠKO  
F I POTENCIJALI



Ministarstvo  
zdravstva



HRVATSKI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO  
ROCKEFELLEROVA 7 / HR-10000 ZAGREB  
+385 1 4863 267 / [www.hzjz.hr](http://www.hzjz.hr)

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

[www.strukturnifondovi.hr](http://www.strukturnifondovi.hr)

Sadržaj publikacije isključiva je odgovornost Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo.

Korisnik: Hrvatski zavod za javno zdravstvo / Ukupan iznos projekta: 30.373.299,36 HRK / Iznos EU potpore: 85 %.