

Dr. Tatjana M. Gazvoda

SPANJE KOT NEVIDNI KAPITAL IN VIR ODLIČNOSTI

“ Odličnost vsakdo nosi v sebi...

Je splet vrednot, vzgibov in početja, ki obrode vrhunske dosežke, dovršenosti. Je sprožilo in gibalno razvoja, kakovostne in plemenite rasti osebe, skupine, podjetja.

Odličnost ne pozna meteorske hitrosti, kali se in raste v ubranost duhovne moči in z drobcenimi premiki.

Naredimo kaj za svojo odličnost, za njeno rast v nas in iz nas, da bo pričujoča v izdelkih, storitvah, ravnanjih in odnosih. Vsakdo mora narediti svojo odličnost, jo kaliti, oplemenititi, udejanjiti in izživeti (GABRIJELČIČ, 1995)”.

Poslovna odličnost

Prav hitro smo zakoračili v 21. Stoletje. Ves poslovni svet dobesedno hiti v vedno nove in boljše načine poslovanja in v vedno bolj plemenite medsebojne odnose. Organizacijska modrost pomeni veliko več kot izključno tehnično racionalnost. Zato se iščejo možnosti, da se čim bolj vsestransko uveljavijo človekove sposobnosti in zadovoljijo njegove potrebe.

Težava ni v sprejemanju novih idej, ampak v opuščanju starih, ki so zabetonirane v vsakem kotičku našega duha (GABRIJELČIČ, 1995). Ključni dejavnik pri spreminjanju kot iskanju poti k odličnosti je človek. Globoka sprememba se prične pri sebi (GABRIJELČIČ, 1995).



Spremembe so del življenja, lajšajo nam življenjske težave, pa tudi otežujejo naš vsak dan. Odvisni smo od njih, lahko pa jih tudi aktivno kreiramo.

Cirkadiani ritem

Človekovo aktivnost usmerja nekakšna biološka ura. Ritem nekaterih fizioloških pojavov in spanje sta pomembna dejavnika, ki vplivata na učinkovitost pri delu.

Svetlo sonce se je skrilo,
vse na svetu potihnilo.

Vse odeva tiha noč,
da zaspati nam je moč.

(A.M. SLOMŠEK)

Že ta enostavna pesmica nam pove, kakšna je noč: temna in tiha, in čemu je namenjena-spanju (MOLAN, 1996). Večina živih bitij, tudi ljudi, uravnava svoje življenje po menjavi ritma svetlobe in teme. V skladu z menjavo svetlobe in teme se menjata tudi aktivnost in počitek-spanje. Temu se pravi cirkadiani ritem. Traja približno 24 ur. Vsaka sprememba je moteča in ruši ravnotežje ter dolgoročno tudi učinkovitost. V tem ritmu se pojavlja aktivnost in spanje, hranjenje, pitje, spreminja se telesna temperatura, izločanje nekaterih hormonov. Raziskave so pokazale, da ima človek vsaj dva cikla, vsaj dve biološki uri. Ena nadzira in usmerja človekovo aktivnost, druga pa telesno temperaturo. Ljudje lahko z umetnim urnikom nekako spremenijo svoje cikle hranjenja, pitja, aktivnosti. Telesna temperatura pa ostaja ves čas v skladu s svojim osnovnim ritmom in se ne spreminja (niha periodično za 0,3 stopinje okoli povprečne vrednosti 36,5 stopinj Celzija). Od najnižje vrednosti, ki jo doseže v spanju zgodaj zjutraj, raste telesna temperatura proti večeru, ko doseže najvišjo vrednost. Ker je ritem telesne temperature razmeroma vztrajen, ga uporabljajo kot standardni ritem in nanj primerjajo druge.

Tudi ritem budnosti in spanja teče navadno hkrati z ritmom telesne temperature. Telo je običajno pripravljeno za spanje takrat, ko začne telesna temperatura rasti.



Torej delujeta v človeku dva osnovna ritma: tisti znotraj, ki je določen s temperaturo v telesu in tisti, ki spreminja človekovo aktivnost in je nekako bolj odvisen od zunanjih dejavnikov, svetlobe in socialnih kontaktov. Pri večini ljudi sta obe uri, oba ritma nekako usklajena. Nadzor nad tem imajo možgani. Seveda pa je težko doseči, da vsi ritmi tečejo sinhrono.

Cirkadiani ritem kažejo tudi mnogi **hormoni**: melatonin, TSH, noradrenalin, adrenalin.

Zlasti izločanje melatonina je vezano na menjavo dneva in noči ter je neodvisno od cikla budnosti in spanja. Njegovo izločanje je izdatno ponoči, podnevi pa skoraj preneha. Njegova prisotnost označuje temo. Melatonin je dober antioksidant in odstranjuje proste radikale, ki so neurotoksični, v zadnjem času pa z njimi povezujejo tudi staranje. Melatonin učinkuje tudi na imunski sistem (MAESTRONI, 1993). Hormona budnosti noradrenalin in tudi adrenalin se izločata pretežno podnevi. Noradrenalin odraža aktivnost simpatičnega živčevja, njegovo izločanje pa je vezano zlasti na telesno aktivnost, povezano z aktivnostjo mišic. Adrenalin pa se izloča zlasti pri umskem delu in psihičnem stresu.

Ciklus pripravljenosti za delo

Najvišjo telesno zmogljivost in stopnjo budnosti ima telo, ko telesna temperatura raste ali je visoka. Takrat smo običajno budni. Pripravljenost za delo je še večja, če se dobro počutimo, če smo spočiti, zelo motivirani in dobro izurjeni za tisto, kar želimo delati. Stopnja budnosti in pripravljenosti za delo sledita nihanju telesne temperature.

Potreba po spanju

Ni še povsem razjasnjeno, zakaj je spanje potrebno, čeprav je znano, da brez spanja ne preživimo dolgo. Metabolizem se v spanju upočasni, kar pomeni varčevanje z energijo. Morda pa je spanje pomembno tudi s stališča evolucije. SAGAN (1981) razlaga, da se je človeška vrsta ohranila tudi zato, ker se je človek ponoči, ko je bil nebogljen zaradi pomanjkljivih čutil, zlasti vida, s spanjem potuhnil in bil za sovražnike teže opazen.



Pomanjkanje spanja lahko sproži nekatere fiziološke spremembe : spremembo telesne temperature (najprej zvišanje, nato pa znižanje) in nekatere vedenjske spremembe. Poslabša se tudi delovanje imunskega sistema.

Količina spanja

Različni ljudje potrebujejo različno veliko spanja, gredo spat ob različnem času in se prav tako ob različnem času zbudajo. Potreba po spanju se z leti spreminja. Starejši je človek, manj spanja potrebuje, mora pa biti bolj redno. Slednje lahko povzroča težave pri poklicih, ki zahtevajo premike delovnega časa.

Potrebe po spanju se s starostjo zmanjšujejo in odrasli ljudje porabijo približno 1/3 dneva za spanje, v povprečju okoli 7 ur. Sedem do osem ur dobrega počitka dovolj revitalizira telo za preostalih 15 do 16 ur dnevnih aktivnosti. Nekateri ljudje potrebujejo 6 ur ali celo manj spanja, drugi pa 10 ur in več.

Razlikujemo se tudi kdaj spimo. Jutranji tipi so navajeni iti v posteljo ob devetih zvečer in vstanejo s "slavčki", nočni tipi pa so kot "sove". Spat gredo ponoči in vstanejo pozno zjutraj. Če spijo oboji osem ur, pridobijo dovolj spanja za preostali čas dnevnih aktivnosti.

Neredno spanje

Za ljudi z urejenim življenjem navadno velja, da so potrebe po spanju in možnosti po spanju usklajene. Ti nimajo nobenega problema iti v posteljo in takoj zaspati.

Potreba po spanju in pripravljenost telesa za spanje nista odvisna le od utrujenosti ali časa, ki ga je človek pred tem prebil v budnem stanju, ampak tudi glede na čas njegovega biološkega ritma. Ljudje, ki pogosto premikajo delovni čas, bodo lahko imeli probleme zaspati, dovolj dolgo spati, se pravočasno zbuditi in se pri tem počutiti naspane. V taki fazi spanja bo včasih potrebno nekaj krajših počitkov, da bi nadknadili pomanjkanje spanja.

Za dobro počutje in pripravljenost za delo moramo poskrbeti, da je

- spanja dovolj
- pojavljati se mora v približno istem obdobju dneva, torej mora biti redno (regulirano).



Pomanjkanje spanja

Nastopi že po prekoračitvi normalnega obsega dnevnih aktivnosti. Narava dela, družina, bolezen ali socialne potrebe ne omogočajo vedno zelenega ritma spanja in budnosti. Zato se zgodi, da si kakšen dan ne morete zagotoviti dovolj spanja. S tem pa zmanjšate število ur, ki so vam na voljo za normalno opravljanje dnevnih aktivnosti, preden začutite potrebo po novem spanju. Če to presežete, preidete v deficit spanja, delovna zmogljivost pa se zmanjša.

Prizadene zlasti mentalne funkcije (STARC, 1996). Kljub temu, da pomanjkanje spanja bistveno prizadene psihične funkcije, pa fizične sposobnosti skoraj niso prizadete. Tako ostanejo nespremenjeni aerobna in anaerobna kapaciteta, mišična moč, odziv na napor in to kljub temu, da ljudje čutijo večjo utrujenost. Nekoliko pa se zmanjša vzdržljivost pri večji obremenitvi (VANHELDER, 1989). Vse več je dokazov, da pomanjkanje spanja oslabi tudi imunsko obrambo (DIGENS, 1995).

Kava, preizkušen ljudski napitek za povečanje budnosti, je uspešno prestala tudi psihološke teste v zvezi s pomanjkanjem spanja. Raziskovalci so ponovno potrdili, da kofein odpravi učinke pomanjkanja spanja in izboljša razpoloženje (PENETAR et al., 1993). Tako je mogoče s kratkimi počitki in uživanjem kave vzdrževati dobro pripravljenost za delo tudi do 24 ur.

Spalnica kot prostor za sprostitvev

Spalnico opremimo v miren prostor ("svetišče") tako, da bo odražala našo notranjost. Služila bo za razmišljanje o sebi in v njej si bomo napolnili baterije. Mora nas pomirjati in nas "odpeljati" stran od vsakodnevnih težav in skrbi. Ker je zatočišče pred vsakodnevnimi pritiski, odstranimo iz nje vse, kar nas spominja na tegobe. Zato v spalnico ne sodi računalnik, likalna deska, aktovka.

Neprijetni zvoki ne sodijo v spalnico. Mednje štejemo zoprn glas budilke. Naj nas raje zbudi radio s prijetno, mirno glasbo. Vendar ga postavimo daleč stran od postelje. Tako ne vidimo ure na radiu, ko ležimo. Pomemben je tudi vonj. Za dober spanec izberimo vonj jabolk,



sivke in vanilije (lahko prižgemo dišečo svečo ali lučko z eteričnim oljem). Poleg tega sveče naredijo prostor skrivnosten, posvečen, tudi na najbolj navaden dan.

Barve v spalnici naj bodo tople (rožnata, barva breskve, žgane glin, krem). Primerna je tudi modra, saj predstavlja mir in tišino.

Spalnica je tudi prostor, kjer ponovno odkrijemo že pozabljene dele svoje osebnosti, kjer se predajamo občutenju in spolnosti.

Osvetlitev naj bo nežna. Namestimo majhne stenske lučke ali pa stoječe luči.

In namenjanje pozornosti spalnici vpliva na občutek, da se dovolj posvečamo tudi sebi.

Nekaj nasvetov za dobro spanje ponoči

Spite po urniku (tudi vstajajte po urniku, ne glede na ponočevanje) in se izogibajte popoldanskim počitkom.

Spite v udobni postelji, v temni sobi in tišini (svetloba in hrup motita spanje !). Pipe, ki puščajo, in vrata, ki škripajo, vam lahko gre hudo na živce, če se zbudite sredi noči. Zato poskrbite, da iz pip ne bo kapljalo in zaprite vsa vrata. Prav tako izpustite zrak iz radiatorjev, ki "trkajo".

Žimnica naj ne bo premehka ne pretrda.

Bodite pozorni na primerno temperaturo v spalnici. Najboljša je med 14 in 18 stopinjami. Za prijetnejše počutje je dobro odpreti okno, da zrak lahko kroži.

Pred spanjem se sprostite, skušajte se mentalno izključiti (ne počenjajte nič takega, kar bi vas umsko ali čustveno aktiviralo: gledanje filma, intelektualno delo). V nobenem primeru ne berite in ne delajte v postelji. Veliko bolje in hitreje se sprostite ob branju knjige. Tudi neprimerna glasba je lahko moteča. Tudi nesoglasja s partnerjem ne sodijo v spalnico. Rešite se duševnih obremenitev z avtogenim treningom.

Okopajte se v topli vodi.

Masirajte si tilnik in hrbet ali pa naj vas masira vaš partner.

Pozno popoldne se izogibajte kofeinu (ta je tudi v čokoladi ali cocacoli) in obilni prehrani. Kozarec mleka lahko koristi (mlečne beljakovine vsebujejo veliko triptofana, ki je prekursor serotonina,



spalnega nevrottransmitterja - STARC, 1996).

Redno telovadite ali pojdite na sprehod (vendar ne tik pred spanjem), da se utrudite, vendar ne preutrudite.

Oblecite le široke, udobne spalne srajce ali pižame, ki nikjer ne tiščijo. Izberite bombaž ali druga naravna vlakna.

Vsak večer se spomnimo pet pozitivnih stvari, ki smo jih naredili ta dan. Tudi to izboljša naše življenje, saj si pomagamo, da se osredotočimo na pozitivne stvari.

Če ne pomaga nič drugega, spite manj: kasneje hodite spat in prej vstanite.

Nikoli ne obležite v postelji, če dlje kot pol ure ne morete zaspati. Odidite v drugo sobo. Privoščite si skodelico čaja. Poiščite kako branje ali pa se lotite kakega opravila, ki je že dolgo čakalo na vas. Nikoli pa ni dobro ostati v postelji in se jeziti, da ne morete zaspati.

Namesto zaključka:

Prvi pogoj za zdravje, kakor tudi za zdrav videz, je dovolj počitka - psihičnega in fizičnega. To pa ne pomeni samo dovolj kvalitetnega spanca, ampak tudi znati se sprostiti.

Literatura:

DIGENS DF, DOUGLAS SD, HAMARMAN S, ZAUGG L, KAPOOR S. Sleep deprivation and human immune function. *Adv Neuroimmunol* 1995; 97-110.

GABRIJELČIČ J. Od kakovosti k odličnosti. Po poti organizacijskega razvoja. Seidlova zbirka, Tiskarna Novo mesto-Dolenjska založba, 1995.

MAESTRONI G.J. The immunoneuroendocrine role of melatonin. *J Pineal res* 1993; 14: 1-10.

MOLAN M. Psihofiziološke osnove nočnega in izmenskega dela: Nočno in izmensko delo. *Cerkno* 1996. 109-115

PENETAR D., MCCANN U. et al.: Caffein reversal of sleep deprivation effects on alertness and mood. *Psychopharmacol* 1993; 112:359-65.

SAGAN C. *The Dragons of Eden*. New York: Ballantine Books 1978.

STARC V. Cirkadiani ritmi in premiki delovnega časa : Nočno in izmensko delo. *Cerkno* 1996. 39-62

VANHELDER T, RADOMSKI MW. Sleep deprivation and the effect on exercise performance. *Sports Med* 1989; 7: 235-47.



Ključne besede: zdravje, budnost, spanje, pomanjkanje spanja, spalnica

Key words: health, waking state, sleep, lack of sleep, bedroom.

Povzetek

Ritem nekaterih fizioloških pojavov in spanje sta pomembna dejavnika, ki vplivata na učinkovitost pri delu. Pomanjkanje spanja bistveno prizadene mentalne funkcije, ne pa tudi telesnih zmogljivosti, in oslabi imunsko obrambo. Ob koncu podamo nekaj nasvetov za dobro spanje ponoči.

Summary

SLEEP AS VISIBLE CAPITAL AND SOURCE OF EXCELLENCY

The rhythm of some physiological phenomena and sleep are vital factors which influence work efficiency. Lack of sleep essentially affects mental functions, but not physical capabilities and weakens the immune system. At the end we offer some advice for a good night sleep.

