

Zašto san je od  
vitalnog značaja za  
zdrav život  
Priručnik za edukatore



## Važnost sna

### Zašto je San tako važan?

Uloga koju san igra za naše zdravlje i ukupnu dobrobit je od vitalnog značaja. Osigurati redovito dobivanje sna i dobre kvalitete sna u pravo vrijeme može nam pomoći kako bi osigurali naše mentalno, fizičko i emocionalno zdravlje, blagostanje i sigurnost.

Dobivanje adekvatne kvalitete sna dovodi do bolje kvalitete života za sve nas. Kada imate redovit, dobar san, bit ćete sretniji i zdraviji kada ste budni. To je zato što kada spavamo, iako smo u ležećem položaju i ne krećemo se, naša tijela su aktivna – podržavaju zdrav razvoj i funkciju mozga, obnavljaju stanice i održavaju fizičko zdravlje, podržavaju rast i razvoj ključnih fizičkih i kognitivnih funkcija u djece i adolescenata.

Kada izgubimo ovaj vitalan san, naše fizičko i mentalno blagostanje pate. Možemo se osjetiti letargičnima, imati promjene raspoloženja, patiti od nedostatka koncentracije i ako taj nedostatak sna potraje, to može dovesti do kroničnih zdravstvenih problema. Sve u svemu, nedostatak sna tijekom duljeg razdoblja može utjecati na to koliko dobro komunicirate s drugima, reagirate na situacije, mislite, radite, učite i slažete se s drugima.

### Spavanje je važno za funkcioniranje mozga

Dobivanje adekvatne količine sna je važno za zdrav mozak. Kada spavamo naš mozak je zauzet pripremom za sljedeći dan - formiranje novih načina učenja u našem umu, spremanje informacija i pomoć da zapamtimo informacije. Dokazano je da nam dobar san može pomoći poboljšati sposobnost učenja. Spavanje također stimulira funkcije mozga kao što su kreativnost i pamćenje. Poznato je da glazbenici ponekad imaju problema s učenjem novog glazbenog djela prije spavanja, ali sljedećeg jutra mogu ga odraditi puno bolje. Iz toga vidimo da san može pomoći kao podrška učenju, a također vam pomaže da poboljšate vještine rješavanja problema i donošenja odluka. Zato, ako se borite s problemom ili nekom odlukom, savjet je da obično "odspavate s njim", a sve će biti jasnije u jutarnjim satima.

### Spavanje je važno za imunološki sustav

Istraživanja nam govore da ljudi koji redovito gube samo malu količinu potrebnog sna, pokazuju znakove oslabljenog imunološkog sustava. Mali gubitak sna ometa imunološki sustav. Jedna studija istražuje vezu između navika spavanja ljudi i prehlade i utvrdili su da "oni koji su spavali manje od sedam sati gotovo je tri puta vjerojatnije da će razviti prehladu od onih koji su spavali osam sati ili više"

(Cohen, Doyle i sur. 2009). Ako primijetite da ste vi i članovi vaše obitelji često prehladeni ili imate gripu, pobrinite se da dajete prednost snu, barem 8 sati sna. To će učiniti da se osjećate bolje jer ćete jačati imunološki sustav, i to će vam dati više energije.

## Spavanje za upravljanje težinom

Istraživanja nam govore da ljudi koji dobivaju manje sna svake večeri nego što je preporučeno, često imaju i više kilograma i da nam san može doprinijeti u održavanju zdrave težine. U jednoj određenoj studiji provedenoj u 2008, istraživači su otkrili da "djeca i odrasli s kratkim snom će 89% i 55% više vjerojatno postati pretili." (Cappuccio, Taggart i sura, 2008). Ovo istraživanje podržava činjenicu da ne dobivanje dovoljno redovitog sna je jedan od najjačih čimbenika rizika za pretilost.

Pa zašto je san tako važan u upravljanju mršavljenjem i kilogramima? To ima veze s našim hormonima i našom motivacijom da budemo aktivni tijekom dana. Nepravilan odgovarajući san može uzrokovati da stanice postanu otporne na inzulin. Inzulin je hormon koji pokreće šećer iz krvotoka u stanice vašeg tijela koji će se koristiti kao energija. Kada stanice postanu otporne na inzulin, više šećera ostaje u krvotoku i tijelo proizvodi više inzulina za kompenziranje. Višak inzulina čini vas gladnijim i govori tijelu da pohraniti više kalorija u mast. Također, kada ste

lišeni sna, nećete imati energije tijekom dana i motivacije za vježbanje kako bi sagorijeli višak kalorija koje jedete, što također dovodi do debljanja.

Osim toga, studije u ovom području su otkrile da ljudi koji su lišeni sna imaju tendenciju da izvještavaju o povećanom apetitu. Dakle, kao i biti budan duže vremena nego što bi trebao biti, ako ste lišeni sna također ćete jesti više tijekom budnih sati.

Ako želite izgubiti težinu ili održavati svoju trenutnu težinu, uz konzumiranje uravnotežene prehrane i redovito vježbanje, također biste trebali osigurati da dobijete dovoljno kvalitetnog sna - pogledajte preporuke u nastavku!

## Zašto je san važan za mlade

Kao što je san za sve odrasle osobe važan, još je važniji za djecu i adolescente. U ovim ranim godinama, djeca i tinejdžeri trebaju adekvatan san kako bi time podržali fizički, emocionalni, bihevioralni i kognitivni razvoj i rast. Kada su djeca i tinejdžeri lišeni sna, oni pate u svakodnevnom životu. Možda će im biti teško slagati se s drugima; imati će poteškoća s pažnjom i mogu biti lošiji u školi nego što su sposobni biti; imaju napade frustracije, ljutnje i impulzivnosti; promjene raspoloženja; mogu se osjećati pod stresom, tužni ili depresivni, i studije također pokazuju da mogu imati nedostatak motivacije.

Ova različita ponašanja pokazuju zašto je toliko važno da djeca i tinejdžeri osiguravaju dobivanje dovoljne količine sna.

## Koliko sna je dovoljno?

Nacionalna agencija za san u SAD-u je objavila sljedeće preporuke za količinu sna koju ljudi trebaju dobiti u različitim dobnim skupinama:

- Novorođenčad (0-3 mjeseca): raspon spavanja sužen na 14-17 sati svaki dan.
- Dojenčad (4-11 mjeseci): raspon spavanja proširio za dva sata do 12-15 sati.
- Mala djeca (1-2 godine): raspon spavanja proširen za jedan sat do 11-14 sati.
- Predškolska dob (3-5): raspon spavanja proširen za jedan sat do 10-13 sati.
- Školska dob (6-13): raspon spavanja proširen za jedan sat do 9-11 sati.
- Tinejdžeri (14-17): raspon spavanja proširen za jedan sat do 8-10 sati.
- Mlađi odrasli (18-25): raspon spavanja je 7-9 sati.
- Odrasli (26-64): raspon spavanja 7-9 sati.
- Starije odrasle osobe (65+): raspon spavanja 7-8 sati.

## Kako koristiti ovaj resurs sa lokalnom zdravstvenom grupom?

Ovaj priručnik predstavlja neke informacije o važnosti sna za naše zdravlje. Da biste koristili ovaj resurs s lokalnom grupom, preporučujemo da prvo odgledate kratko video predavanje, a zatim vodite grupnu raspravu o njihovim obrascima spavanja i navikama. Da biste pratili ovaj priručnik, naći ćete i kratku prezentaciju programa PowerPoint koja se može koristiti s lokalnom zdravstvenom mrežom. Ova prezentacija sadrži pregled razloga zašto je potreban san. Ovu prezentaciju koristite s grupom kao upit za otvaranje rasprave o navikama spavanja. Pitanja koja vode ovu raspravu uključena su u nastavku.

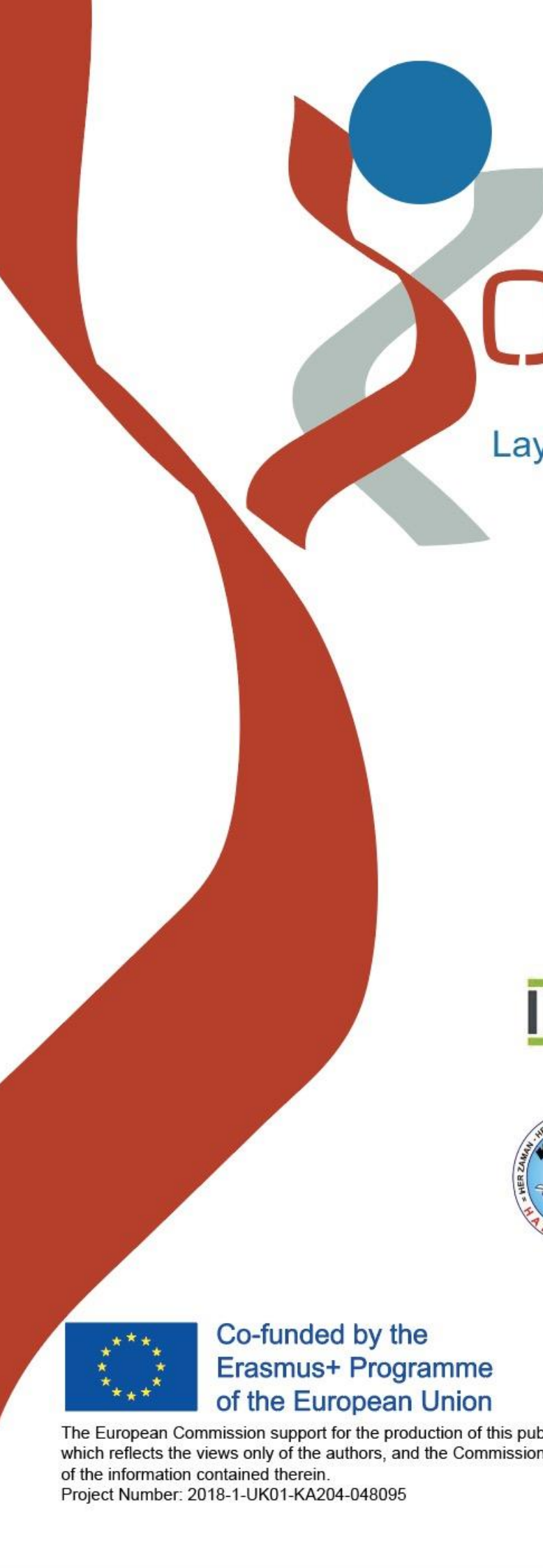
## Grupna aktivnost

Nakon zajedničkog korištenja digitalnog resursa i prezentacije programa PowerPoint s članovima grupe možete započeti grupnu raspravu o navikama spavanja. Za to predlažemo da koristite flipchart list i marker i napišete koliko sna je potrebno za različite dobne skupine. Zatim zatražite od skupine da raspravi:

- Jesi li dovoljno spavao?
- Spavaju li svi članovi vaše obitelji dovoljno?
- Da li primijećujete neki od simptoma nedostatka sna kada imate nedovoljno sna – nedostatak motivacije i koncentracije,

promjene raspoloženja, debljanje,  
gubitak energije, itd.





# ON CALL

Lay Community Health Advisors



USTANOVA ZA  
OSBAZOVANJE  
ODRASLIH | ADULT  
EDUCATION  
INSTITUTION



AKLUB

INNEO

fip  
Future In  
Perspective



HUBKARELIA



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project Number: 2018-1-UK01-KA204-048095