

Dlaczego sen jest  
niezbędny dla  
zdrowego życia?  
Podręcznik tutora



## Znaczenie snu

### Dlaczego sen jest tak ważny?

Rola, jaką sen odgrywa w naszym zdrowiu i ogólnym samopoczuciu, jest bardzo ważna. Zapewnienie wystarczającej ilości regularnego i dobrego jakościowo snu we właściwym czasie może pomóc nam zapewnić zdrowie psychiczne, fizyczne i emocjonalne, dobre samopoczucie i bezpieczeństwo.

Zapewnienie odpowiedniej jakości snu prowadzi do lepszej jakości życia dla nas wszystkich. Kiedy zasypiasz regularnie, dobrze się wyspać, będziesz szczęśliwszy i zdrowszy, kiedy się obudzisz. Dzieje się tak dlatego, że kiedy śpimy, chociaż kładziemy się, a nie poruszamy się, nasze ciała są aktywne - wspierając zdrową funkcję i rozwój mózgu, naprawiając komórki i utrzymując zdrowie fizyczne, wspierając wzrost i rozwój kluczowych funkcji fizycznych i poznawczych u dzieci i młodzieży.

Kiedy tracimy ten ważny sen, nasze samopoczucie fizyczne i psychiczne cierpi. Możemy odczuwać letargię, odczuwać wahania nastroju, cierpieć z powodu braku koncentracji, a jeśli ten brak snu będzie się utrzymywał, może to prowadzić do przewlekłych problemów zdrowotnych. Ogólnie rzecz biorąc, brak snu przez dłuższy okres czasu może mieć wpływ na to, jak dobrze współdziałasz

z innymi, reagujesz na sytuacje, myślisz, pracujesz, uczysz się i dogadujesz z innymi.

### Sen jest ważny dla funkcji mózgu.

Odpowiedni sen jest ważny dla zdrowego mózgu. Kiedy śpimy, nasz mózg jest zajęty przygotowaniem nas na następny dzień - tworzenie nowych ścieżek edukacyjnych w naszym umyśle, przechowywanie informacji i pomoc w zapamiętywaniu informacji. Udowodniono, że dobry sen może pomóc w poprawieniu naszej zdolności uczenia się. Sen pobudza również funkcje mózgu, takie jak kreatywność i pamięć. Wiadomo, że muzycy mają czasem problemy z nauką nowego utworu muzycznego przed snem, ale następnego ranka mogą go o wiele lepiej obsadzić. Na tej podstawie widzimy, że sen może pomóc we wspieraniu nauki, a także w doskonaleniu umiejętności rozwiązywania problemów i podejmowania decyzji. Dlatego też, jeśli zmagasz się z problemem lub decyzją, dobrą radą jest zazwyczaj "spać na nim", a wszystko będzie wyraźniejsze rano.

### Uśpienie jest ważne dla funkcji immunologicznej.

Badania mówią nam, że osoby, które regularnie tracą tylko niewielką ilość wymaganego snu, wykazują oznaki upośledzenia funkcji odpornościowych. Jedno z badań dotyczyło związku między nawykami snu ludzi a wspólnym

przebiegiem i wykazało, że "ci, którzy spali krócej niż siedem godzin, byli prawie trzy razy bardziej skłonni do przebiegnięcia niż ci, którzy spali osiem godzin lub więcej" (Cohen, Doyle et al, 2009). Jeśli zauważysz, że Ty i członkowie Twojej rodziny często chorujecie na przebiegnięcie i zaczerwienienie, upewnij się, że priorytetowo traktujesz przespanie co najmniej 8 godzin każdej nocy. W ten sposób poczujesz się lepiej, wzmacniając swój układ odpornościowy i dodając Ci więcej energii.

## Sen dla zarządzania wagą (Weight Management)

Badania mówią nam, że ludzie, którzy śpią mniej niż zalecamy, mają tendencję do wagi więcej i że sen może przyczynić się do utrzymania zdrowej wagi. W jednym z badań przeprowadzonych w 2008 roku, naukowcy stwierdzili, że "dzieci i dorośli z krótkim czasem snu miały odpowiednio 89% i 55% większe prawdopodobieństwo stania się otyłymi" (Cappuccio, Taggart i in., 2008). Badania te potwierdzają fakt, że brak wystarczającej ilości regularnego snu jest jednym z najsilniejszych czynników ryzyka otyłości.

Więc dlaczego sen jest tak ważny w utracie wagi i zarządzaniu? Ma to związek z naszymi hormonami i motywacją do aktywności w ciągu dnia. Nieregularny, odpowiedni sen może spowodować, że komórki staną się odporne na insulinę. Insulina jest hormonem, który przenosi

cukier z krwioobiegu do komórek Twojego organizmu, aby wykorzystać go jako energię. Kiedy komórki stają się odporne na insulinę, we krwi pozostaje więcej cukru, a organizm produkuje więcej insuliny, aby zrekompensować ten stan rzeczy. Nadmiar insuliny sprawia, że jesteś bardziej głodny i każe organizmowi przechowywać więcej kalorii w postaci tłuszczu. Ponadto, gdy jesteś pozbawiony snu, zabraknie ci energii w ciągu dnia i twojej motywacji do ćwiczeń, aby spalić nadmiar kalorii, które możesz spożywać, prowadzi również do przyrostu masy ciała.

Ponadto badania w tej dziedzinie wykazały, że osoby śpiące w trudnej sytuacji mają tendencję do zgłaszania zwiększonego apetytu. Tak więc, oprócz tego, że nie zasypiasz dłużej niż powinieneś być, jeśli nie będziesz spał, będziesz również jadł więcej w czasie budzenia.

Jeśli chcesz schudnąć lub utrzymać swoją aktualną wagę, jak również zjedanie zbilansowanej diety i regularne ćwiczenia, powinieneś również zapewnić sobie wystarczającą ilość snu - zobacz poniższe zalecenia!

## Dlaczego sen jest ważny dla młodych ludzi?

Tak samo jak sen jest ważny dla wszystkich dorosłych, jest jeszcze ważniejszy dla dzieci i młodzieży. W tych wcześniejszych latach dzieci i młodzież potrzebują odpowiedniego snu, aby

wspierać ich fizyczny, emocjonalny rozwój i rozwój poznawczy. Gdy dzieci i nastolatki są pozbawione snu, cierpią w życiu codziennym. Mogą mieć trudności w dogadywaniu się z innymi; mają trudności w zwracaniu uwagi i mogą osiągać gorsze wyniki w szkole niż są w stanie; mają ataki frustracji, gniewu i impulsywności; doświadczają wahań nastroju; mogą czuć się zestresowani, smutni lub przygnębieni, a badania pokazują również, że mogą nie mieć motywacji.

Te różne zachowania pokazują, dlaczego tak ważne jest, aby dzieci i młodzież zapewniły sobie wystarczającą ilość snu.

### Ile snu wystarczy?

National Sleep Foundation w Stanach Zjednoczonych opublikowała następujące zalecenia dotyczące tego, ile osób w różnym wieku powinno spać:

- Noworodki (0-3 miesiące): Zakres snu zawężony do 14-17 godzin dziennie.
- Niemowlęta (4-11 miesięcy): Zakres snu poszerzył się o dwie godziny do 12-15 godzin.
- Niemowlęta (1-2 lata): Rozszerzenie zakresu snu o jedną godzinę do 11-14 godzin.
- Przedszkolaki (3-5): Zakres snu rozszerzony o jedną godzinę do 10-13 godzin.

- Dzieci w wieku szkolnym (6-13 lat): Rozszerzenie zakresu snu o jedną godzinę do 9-11 godzin.
- Nastolatki (14-17): Rozszerzenie zakresu snu o jedną godzinę do 8-10 godzin.
- Młodszy dorośli (18-25 lat): Zasięg snu to 7-9 godzin.
- Dorośli (26-64): Zасыпianie pozostaje na 7-9 godzin.
- Osoby starsze (65+): Zасыпianie trwa 7-8 godzin.

### Jak korzystać z tego zasobu w ramach lokalnej grupy ds. zdrowia?

Ten podręcznik przedstawia kilka informacji na temat znaczenia snu dla naszego zdrowia. Aby skorzystać z tego zasobu w swojej lokalnej grupie, zalecamy najpierw odtworzenie krótkiego wykładu wideo, a następnie przeprowadzenie grupowej dyskusji na temat ich wzorców snu i przyzwyczajeń. Do niniejszego podręcznika dołączona jest również krótka prezentacja PowerPoint, która może być wykorzystana w lokalnej sieci opieki zdrowotnej. Ta prezentacja zawiera przegląd powodów, dla których sen jest ważny. Wykorzystaj tę prezentację z grupą jako zachętę do rozpoczęcia dyskusji na temat nawyków snu. Pytania kierujące tą dyskusją znajdują się poniżej.

## Działalność grupy

Po podzieleniu się z członkami grupy zasobami cyfrowymi i prezentacją PowerPoint, możesz rozpocząć dyskusję grupową na temat nawyku snu. W tym celu sugerujemy, abyś użył flipchart sheet i marker i napisał, ile snu jest wymagane dla różnych grup wiekowych. Więc poproś grupę, by porozmawiała:

- Masz dość snu?
- Czy wszyscy członkowie twojej rodziny mają wystarczająco dużo snu?
- Czy zauważyłeś którykolwiek z objawów braku snu, kiedy nie masz wystarczająco dużo snu - brak motywacji i koncentracji, huśtawki nastroju, przyrost masy ciała, utrata energii itp.

ON CALL





# ON CALL

Lay Community Health Advisors



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