

"Higijena sna" je izraz koji podrazumijeva neke praktične postupke i obezbeđivanje uslova za zdrav san. Tu su sva ona često postavljena pitanja: da li je dobro raditi fizičke vježbe neposredno prije sna, da li je zdravo jesti prije spavanja i sl. Ako neka osoba ne održava dobru "higijenu sna", to će se neposredno odraziti i na kvalitet njenog sna.

Različiti spoljašnji i unutrašnji faktori utiču na potrebu za spavanjem, pa tako fizički rad, bolesti, psihološki stres, povećana mentalna aktivnost i trudnoća dovode do povećanja želje za spavanjem.

Nedostatan san ili njegova loša kvaliteta mogu imati vrlo ozbiljne posljedice i negativno djelovanje na radnu sposobnost i pažnju.



Pretjerana pospanost tokom dana otežava pamćenje, sposobnost razmišljanja i obrade informacija, te doprinosi povećanju rizika od ozljeda na radnom mjestu.

### Nesanica

je poremećaj koji karakteriše nedovoljan kvantitet i/ili kvalitet spavanja. Većina ljudi ima manje privremene poremećaje spavanja usljed raznih stresova, zabrinutosti ili neurednog života.



Ako se nesposobnost da se dobro naspavate produži na nekoliko nedelja ili mjeseci, to može postati realni zdravstveni problem.

Uzroci hronične nesаницe najčešće su: depresija, anksioznost ili fizički bol. Ako se otklone ovi uzroci, prestaće i nesanica.

### Četiri su opšta područja važna za higijenu spavanja:

**Dnevni ritam** je ciklus dana i noći koji traje 24 sata i ima veliki utjecaj na to kada, kako i koliko čovjek spava. Što je dnevni ritam stabilniji, san je bolji.

**Proces starenja** također igra ulogu u spavanju i higijeni spavanja. Nakon četrdesete godine života dolazi do promjene ritma spavanja, te veće učestalosti noćnog buđenja nego u mladosti.

**Psihološki uzročnici** koji izazivaju stres, poput rokova i kriza na poslu, ispita ili bračnih nesuglasica, otežavaju padanje u san ili dovode do buđenja tokom noći.



Uobičajene socijalne ili rekreacijske droge poput nikotina, kofeina i alkohola dovode do poremećaja spavanja.



## PREPORUKE ZA MIRAN SAN

Vrlo je važno da osmislite ritual prije spavanja kojim ćete prekinuti vezu između svega onoga što izaziva stres i trenutka kada idete spavati. Ritual može trajati od deset minuta do jednog sata, a svrha mu je opuštanje koje se može postići na primjer čitanjem nekog laganog štiva, meditacijom ili toplom kupkom, nakon čega će san sigurno biti bolji. Idite spavati uvijek u isto vrijeme.

**Spavaću sobu uredite** tako da bude ugodno mjesto za Vaš odmor. Uklonite iz nje, koliko je god moguće sve suvišne stvari koje ne pripadaju jednoj spavaćoj sobi.



Svakako je dobro izbjegavati konzumiranje tekućine nakon 20 sati uvečer, to će smanjiti broj buđenja po noći zbog mokrenja.

**Dnevno spavanje se ne preporučuje**, osim kratkog odmora od 10-15 minuta otprilike osam sati nakon buđenja.

**Izbjegavajte stimulanse kao što su:**

nikotin, alkohol, kafa posebno neposredno pred spavanje ili prilikom buđenja po noći.

**Izbjegavajte gledanje televizije** prije spavanja, posebno ako su na programu neke emisije koje su podsjetnici na nešto iz vašeg ličnog života (ratni filmovi, teme teške socioekonomske situacije, zatvaranje firmi, gubitak posla, i slično), što može dovesti do pojave intenzivnog razmišljanja, a samim tim i otežanog uvođenja u san.

**Ako i pored provedenih mjera i dalje imate neke poteškoće svakako nas nazovite i potražite ljekarski savjet i pomoć.**

**Broj tel: 035 268 - 111**



**Javna zdravstvena ustanova**  
Univerzitetski klinički centar Tuzla  
Klinika za psihijatriju



## HIGIJENA SPAVANJA