

21. marec – Svetový deň spánku

Svetový deň spánku je každoročné podujatie organizované od roku 2008 Svetovou spánkovou spoločnosťou s cieľom poukázať na prínosy kvalitného a zdravého spánku, jeho význam pre zdravie a život ľudí, ale tiež upozorniť na problémy súvisiace so spánkom.



Každoročne pripadá na piatok pred jarnou rovnodennosťou, preto sa dátum jeho konania stále mení. V tomto roku je Svetovým dňom spánku 21. marec, kedy sa konajú rôzne aktivity na celom svete, zamerané na zvýšenie povedomia o význame spánku, podporu prevencie a liečby porúch spánku.

Spánok je základnou ľudskou potrebou, podobne ako jedlo a pitie, a má zásadný vplyv na naše fyzické i duševné zdravie. Nedostatok spánku, ale aj nekvalitný spánok nepriaznivo vplyva na naše zdravie z krátkodobého i dlhodobého hľadiska. Medzi krátkodobé dôsledky nedostatočného alebo nekvalitného spánku patrí negatívny dopad na našu pozornosť, pamäť a schopnosť učenia. Z dlhodobého hľadiska sa nekvalitný spánok alebo jeho nedostatok spája s významnými zdravotnými problémami, ako sú vysoký tlak krvi, obezita, diabetes a oslabenie imunitného systému.

Dostatočný a kvalitný spánok obnovuje naše fyzické i psychické sily a zlepšuje schopnosť sústrediť sa počas dňa, aj schopnosť učiť sa a na druhej strane únava spôsobená nedostatočným spánkom môže človeka fyzicky, mentálne i emocionálne zaťažovať.

Základom predchádzania problémov so spánkom je dodržiavanie zásad tzv. spánkovej hygieny, ktorá spočíva v rešpektovaní fyziologických potrieb striedania denných rytmov a spánku každého človeka a v minimalizovaní rušivých vonkajších vplyvov.

V súvislosti s prudkým rozvojom informačných technológií je treba poukázať aj na ich rušivé pôsobenie na fyziologické procesy v organizme, vrátane vplyvu na spánkový rytmus človeka. Modré svetlo, ktoré je tvorené elektronickými zariadeniami (TV, elektronické čítačky, mobily, tablety,...) potláča tvorbu melatonínu, ktorého dostatočné množstvo je pre kvalitný spánok nevyhnutné. Pre zaistenie kvalitného spánku a dostatočnej produkcie hormónu melatonínu by sme sa mali vo večerných a nočných hodinách vyhnúť pôsobeniu modrého svetla tvoreného elektronickými zariadeniami a pred spaním by sme tieto elektronické zariadenia nemali vôbec používať.

RÚVZ so sídlom v BB s cieľom zvýšiť povedomie o dôležitosti spánku poskytuje v poradni zdravia informácie aj o pravidlách spánkovej hygieny a realizuje tiež prednášky za účelom edukácie a zvýšenia informovanosti o potrebe zdravého spánku na školách. V tomto roku o prednášku Pravidlá zdravého a pokojného spánku prejavilo záujem 5 škôl z okresu Banská Bystrica a 4 školy z okresu Brezno, ktoré sa zrealizujú v priebehu mesiaca marec. „Aktuálne sme už uskutočnili 17 prednášok s celkovým počtom 345 edukovaných,“ uviedla Mgr. Petra Koppová, PhD.

„V prípade záujmu o takúto prednášku, ako aj o vyšetrenie v poradni zdravia, sme tu pre Vás počas celého roka na t. č. 048/4367 422, 424, 421 alebo na e-mailovej adrese poradna.zdravia@vzbb.sk,“ doplnila na záver Mgr. Petra Koppová, PhD.

