



PREDAVANJA O ZDRAVLJU za civilizovanije oblasti

Predavanje Broj 22

DA LI TI JE DOSADIO UMOR?



Da li ti je dosadio umor? Ako jeste, onda si i ti sličan većini ostalog naroda.

Žalosno je da mi danas živimo u društvu koje ne ceni vrednost odmora i spavanja. Spavanje se često smatra gubljenjem vremena, kao neka bedna potreba da se obavi što je brže moguće. Ljudi oklevaju da kažu laku noć odgovornostima i zabavama. Posao i porodica dozivaju. Internet i kasno gledanje televizije

nas mame. Samousluge i robne kuće privlače kupce noću, sve do ranih jutarnjih časova.

Za poslednjih nekoliko decenija su odlasle osobe u SAD smanjile broj časova spavanja za 20%.ⁱ To znači da one spavaju 1,5 časova manje nego njihovi praroditelji!ⁱⁱ A kao rezultat toga, više od ¼ Amerikanaca priznaje da su tako pospani u toku dana, da im to ometa izvršavanje svakodnevnih poslova.ⁱⁱⁱ

Ta pospanost pretstavlja kritični problem za sigurnost na putevima i u saobraćaju. Samo u Americi se svake godine događa preko 100.000 **automobilskih nesreća**, kao rezultat pospanosti izvesnih vozača! Posledica toga je preko 40.000 povreda i 1.550 smrtnih slučajeva!^{iv}



Jedno interesantno istraživanje, sprovedeno u Kanadi, je pokazalo da se broj saobraćajnih nesreća poveća za oko 8% u 24 časova neposredno posle promene vremena u proleće, kada se izgubi jedan sat spavanja, i smanji za oko 8% u jesen, kada se promenom vremena zadobije jedan sat za spavanje! I ostala proučavanja potvrđuju te nalaze.^{v,vi}

Uznemirujuće je i **dramatično smanjene časova spavanja tinejdžera**, to jest, mladića i devojaka ispod 18 godina starosti. Za poslednjih 100 godina se dužina njihovog spavanja smanjila za bar 1 sat noću,^{vii} to jest, za ukupno 7 časova spavanja

nedeljno.^{viii} Prema nedavno obavljenim rezultatima jedne ankete, više od polovine američkih tinejdžera ispod 18 godina se žalilo na umor u toku dana, dok bi 25% od njih čak i zaspalo u školi!^{viii}

Zašto je spavanje neophodno?

Lišavanje od sna je isto kao i lišavanje od hrane. Ako mi jedemo manje kalorija dnevno nego što nam je potrebno, onda se taj efekat akumulira i izrazi u gubljenju težine. Slično je i sa spavanjem. Ako svake noći spavamo **1 sat** manje nego što je našem telu potrebno, na kraju sedmice će to biti **7 izubljenih časova** spavanja, što je isto kao i **1 cela izgubljena noć** za spavanje.

Mnoge ljude iznenađuje da **akumulirani nedostatak spavanja**, čak i od 3-8 časova, negativno može da se odrazi na fizičku i mentalnu aktivnost! Na primer, istraživanje sprovedeno na francuskim biciklistima, koji su izgubili 3 sata spavanja, je pokazalo da su se oni brže umorili od ostalih sa kojima to nije bio slučaj!^{ix}

Dokazi nastavljaju da se gomilaju, pokazujući da čak i relativno mala količina izgubljenog spavanja **slabi odbrambeni sistem**, i čini nas podložnijim zaraznim bolestima.^x

Nedostatak spavanja takođe povećava rizik osobe od **zadobijanja visokog krvnog pritiska, ubrzanog pulsa, srčanog oboljenja, gojaznosti, tipa II dijabetisa, zapaljenja, smrti od srčanih bolesti, i smrti uopšte.**^{xi}

Nedostatak spavanja se direktno odražava na bistinu mišljenja i mentalnu sposobnost. Nedostatak spavanja vodi ka opštem **usporavanju većine mentalnih procesa**. Pospani ljudi su manje sposobni da skoncentrišu svoju pažnju na poslove koje obavljaju.^{xii} Na taj način oni često ispuste važne informacije, a što može da dovede do katastrofalnih posledica. Trenutna nepažnja u toku vožnje automobila može da doprinese da se ne vidi dete koje je iznenada istrčalo na ulicu. Ili, ako računovođa za trenutak izgubi koncentraciju i promaši nekoliko brojeva u koloni, on može da dođe do pogrešnih zaključaka. Svi ti trenutni poremećaji u bistrom razmišljanju su često direktno prouzrokovani nedovoljnim spavanjem.

Nedostatak spavanja može da ima značajne posledice na obavljanje poslova. Umorna osoba može tačno da se seti informacija iz davne prošlosti, ali ne i skorašnjih informacija. To može da ima **negativne posledice na izvršavanje kompleksnih poslova**, kao na primer pregovaranje i sklapanje ugovora, ili brzo voženje automobila po zakrčenom autoputu.

Nedostatak spavanja se odražava i na **raspoloženje!** Ne samo da su umorni ljudi manje živahni, već oni češće pate i od potištenosti.^{xiii,xiv} Osobe koje pate od nedostatka spavanja gube sposobnost da uživaju stvari i aktivnosti koje su ranije uživale. One se često udalje od drugih osoba, proporcionalno povećanju njihove osetljivosti i razdražljivosti.

Sa umerenim nedostatkom spavanja može njihova sposobnost rešavanja rutinskih problema da ostane netaknuta. Međutim, ozbiljniji problemi zahtevaju ideje i kreativnija rešenja, do kojih se teško dolazi kada je neko umoran. Sa povećavanjem umora mi izgledamo kao avion pod komandom automatskog pilota. Još uvek posedujemo sposobnost da se ophodimo sa jednostavnim promenama i običnim zahtevima u životu. Međutim, u rešavanje problema izvan običnih postoji verovatnoća da napravimo značajne pogreške.

Motivacija da se prione na ozbiljne poslove u životu takođe pati. Osobe koje ne spavaju dovoljno su bezvoljne ili nesposobne da obavljaju poslove koji zahtevaju napor veći od automatskog izvođenja! Jednostavno rečeno, kada sebi dozvolimo da postanemo umorni, naše najvažnije **metalne funkcije postaju kompromitovane**, to jest, oslabljene. Naša sposobnost da donosimo odluke postaje kompromitovana^{xii}, i negativno se odražava na sve poduhvate koje preduzimamo, kao na primer:

- učenje^{xiii} i akademski uspeh^{xv},
- rasuđivanje,^{xii}
- sigurnost,
- efikasnost,
- sposobnost komuniciranja, i
- odnosi sa drugima.

Koji su uzroci nedostatka spavanja?

U savremenom svetu postoje mnogi razlozi koji sprečavaju osobe da dovoljno spavaju. Mnogi, jednostavno, nisu naučili da cene odmor i spavanje. Kao ljudska bića, mi ne radimo ništa što ne volimo, ili ne cenimo. Neki od najčešćih lopova ili ometača našeg noćnog odmora su:

- televizija i Internet,
- zabava i sportovi,
- prekovremeni rad i noćna smena,
- stres i unzemirenost,
- bučna okolina,
- upotreba običnih lekova i stimulanata, kao na primer kafeina,
- i sedeći način života.

Dok mi volimo da krivimo našeg šefa što nas primorava da mnogo radimo, **mi ipak treba pošteno da analiziramo naše aktivnosti u svetlu ličnih prioriteta!**

Današnje društvo se tako daleko udaljilo od jednostavnog načina života, da se mi danas nalazimo okruženi **preteranom stimulacijom**. Zbog toga i naš duhovni život pati.

Da li nedostatak spavanja utiče i na naše duhovno stanje?

Umor se ozbiljnije odražava na naš duhovni život, nego na naše obične dnevne aktivnosti! Da bi mogli da pravimo razliku između ispravnog i pogrešnog, mi

potrebujemo **spodobnost da pravilno donosimo odluke**. Ali kad smo umorni, mi smo manje motivisani i voljni da radimo ono što znamo da je ispravno. Na taj način **lakše podležemo iskušanjima**.

Potseti se da je nedostatak spavanja vekovima bio korišćen kao jeftini metod za „ispiranje”, ili kontrolu mozga. Taj metod i danas namerno upotrebljavaju pregovarači talaca i profesionalnog rada. Ozbiljni nedostatak spavanja može čak da izazove i epizode psihoze.

Proučavanje Biblije i molitva pretstavljaju Hrišćanima životno uže za spasavanje. **Umor smanjuje sposobnost za proučavanje i razumevanje Biblije, i slabi osećaj obaveze da se sa Bogom komunicira posredstvom molitve.**

Koliko časova spavanje je nama potrebno?

Većina istraživača smatra da ljudska bića potrebuju **bar 7 časova noćnog spavanja**, da bi mogla da vrše osnovne funkcije u životu. Pa ipak, koliko među nama se zadovoljava time da izvršava samo obične funkcije? Da bi postigli dobar uspeh u mnogim oblastima života, istraživanja pokazuju da nam je potrebno **8 časova noćnog spavanja**.^{xvi}

Studentima je potrebno čak i malo više spavanja, da bi postigli najbolje uspehe u učenju i pamćenju. Očigledno je da se takvo spavanje može ostvariti jedino pažljivim izborima i samodisciplinom.

Evo šta ti možeš da činiš, da bi se stalno osećao dovoljno odmoren:

1. Redovno idi na spavanje u tačno vreme, spavaj 8-9 časova, ustani u tačno vreme,^{xvii} i drži se tog rasporeda, čak i na kraju nedelje.
2. Vežbaj, ili budi aktivan, bar 30 minuta dnevno, po mogućnosti napolju, i u toku dana. Jutarnja sunčeva svetlost^{xvii} i svež vazduh mogu znatno da pomognu da se noću dobro odmoriš.
3. Jedi zdravu hranu i izbegavaj kasne obroke.^{xvii}
4. Svake sedmice odvoj jedan dan za odmor i osveženje. Pored toga, lepo se negde odmori jednom godišnje.
5. Izbegavaj alkohol, kafein, i druge stimulanste. Pored toga eliminiši gledanje uzbudljivih ili tužnih televizijskih programa.^{xvii}
6. Spavaj u tamnoj, tihoj, i umereno hladnoj sobi, na solidnom i udobnom krevetu, kad god je to moguće.^{xvii}
7. Kad se umoriš u toku dana, uzmi 15-30 minuta da se malo odmoriš i

povratiš.^{xviii}

8. Ako se nekad osećaš u neprilici, ili si uzrujan, pokušaj da rešiš svoje probleme, što je bolje moguće, pre nego što odeš na noćni počinak.
9. Nauči da, sa poveravanjem Bogu, pozitivno kontrolišeš svoj stres i uznemirenost. Tada „Kad liježeš, nećeš se plašiti, i kad počivaš, sladak će ti biti san.” Priče Solomonove 3:24.

Zadobijanje dovoljno odmora se značajno isplati. Dobro odmorene osobe su u svojim poduhvatima sigurnije, i postižu veće i bolje rezultate u kraćem vremenu! One imaju i veću sposobnost da ljube Boga, svog bračnog druga, decu, i ostale.

ⁱ <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK19961/>, (2005)

ⁱⁱ NHS. (2012). *Da li možeš da oslabiš spavanjem?* <http://www.nhs.uk/news/2012/05may/pages/sleep-weight-loss-metabolism-research.aspx>

ⁱⁱⁱ Nacionalna Fondacija za Spavanje. (2014). *Prekomerni Nedostatak Spavanja i Obavljanje Poslova: Dobar Noćni Odmor Pomaže Obavljanje Poslova*. <http://sleepfoundation.org/excessivesleepiness/content/good-nights-sleep-helps-job-performance>

^{iv} Nacionalna Administracija za Saobraćaj i Njegovu Sigurnost. *Studija o Vožnji u Pospanom Stanju*. Pregledano 25. Septembra, 2014 na: <http://www.nhtsa.gov/Driving+Safety/Distracted+Driving+at+Distraction.gov/Research+on+Drowsy+Driving>.

^v Harrison, Y. (2013). Posledica štednje dnevne svetlosti na spavanje i dotično ponašanje. *Medicinski Pregledi o Spavanju*. 17(4):285-92. doi: 10.1016/j.smr.2012.10.001. Epub, 7. Mart, 2013.

^{vi} Coren, S. (1996). Štednja Dnevne Svetlosti u Osnosu na Saobraćajne Nesreće. *Žurnal Medicine Nove Engleske*. 334:924-925. DOI: 10.1056/NEJM199604043341416

^{vii} Matricciani, L., Olds, T., Petkov, J. (2012). U potrazi za izgubljenim spavanjem: sekularni pravac vremena spavanja školske dece i omladine. *Medicinski Pregledi o Spavanju*. 16(3):203-11. doi: 10.1016/j.smr.2011.03.005. Epub 25. Maj, 2011.

^{viii} Nacionalna Fondacija za Spavanje. (2006). *Spavanje u Američkim Glasačkim Izveštajima, godina 2006*. http://sleepfoundation.org/sites/default/files/2006_summary_of_findings.pdf.

^{ix} Mougín, et al., (1991). *Evropski Žurnal Primenjene Psihologije* 63: 77-82.

^x <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/insomnia/expert-answers/lack-of-sleep/faq-20057757> (2010)

^{xi} Aho, V., Ollila, H., Rantanen, V., Kronholm, E., Surakka, I., van Leeuwen, W., Lehto, M., Matikainen, S., Ripatti, S., Härmä, M., Sallinen, M., Salomaa, V., Jauhiainen, M., Alenius, H., Paunio, T., & Porkka-Heiskanen, T. Nedovoljno Spavanje Aktivira Putanje Izražavanja Gena u Vezi sa Odgovorom Odbrambenog Sistema. Eksperimentalne i Epidemiološke Studije na Ljudima. *PLoS ONE*, 2013; 8 (10): e77184 DOI: 10.1371/journal.pone.0077184

^{xii} Diekelmann, S. (2014). Spavanje za popravljivanje shvatanja i razumevanja. *Granice u Sistemima Neuro Nauke*. 8:46. doi: 10.3389/fnsys.2014.00046.

eCollection 2014; <http://www.webmd.com/sleep-disorders/excessive-sleepiness-10/emotions-cognitive> (2013)

^{xiii} Watson, N. F., Harden, K. P., Buchwald, D., Vitiello, M. V., Pack, A. I., Strachan, E., & Goldberg, J. Dužina Spavanja i Simptomi Depresije: Interakcija Gena i Okoline. *SPAVANJE*, 2014; DOI: 10.5665/sleep.3412

^{xiv} Roberts, R. E., & Duong, H. T. Očevidna Veza Između Nedostatka Spavanja i Depresije kod Omladine. *SPAVANJE*, 2014; DOI: 10.5665/sleep.3388; <http://www.medpagetoday.com/Psychiatry/sleepdisorders/17766> (2010)

^{xv} Lee, Y.J., Park, J., Kim, S., Cho, S.J., & Kim, S.J. (2014). Akademski Uspeh Omladine sa Veštački Nametnutim Sindromom Nedovoljnog Spavanja. *Žurnal Kliničke Medicina za Spavanje*. Okt. 10. pii: jc-00199-14. [Epub ispred štampe]

^{xvi} <http://www.webmd.com/sleep-disorders/features/adult-sleep-needs-and-habits> (2010)

^{xvii} Nacionalna Fondacija za Spavanje. (2014). *Uputstva za Zdravo Spavanje*. <http://sleepfoundation.org/sleep-tools-tips/healthy-sleep-tips>

^{xviii} Nacionalna Fondacija za Spavanje. (2014). *Dremanje*. <http://sleepfoundation.org/sleep-topics/napping>

TEKST POTIČE OD GRUPE STRUČNJAKA IZ ZDRAVSTVENOG CENTRA WILDWOOD U DŽORDŽIJI, SAD.