

Vir: <http://vizita.si/clanek/zdravozivljenje/9-mitov-o-spanju.html>

Autor: K.B.

Nespečnost je izjemno pogosta težava, ki muči vsakega tretjega odraslega. Prav zato o njej krožijo številni miti. Kateri so resnični in kateri izvit iz trte, preverite spodaj.



Nespečnost muči kar vsakega tretjega odraslega. (Foto: iStockphoto)

1. MIT: Štetje ovac vas bo uspavalo

DEJSTVO: Ste kdaj šteli ovce, da bi lahko zaspali in na koncu ugotovili, da ta trik vsekakor ne deluje? Britanski raziskovalci so na to temo opravili celo študijo in ugotovili, da v resnici lahko hitreje zaspimo, če možgane zaposlimo s pravljičnimi sproščujočimi liki, a štetje ovac žal ni uspešno. Kot so ugotovili, je štetje preveč dolgočasno, da bi v resnici zaposlilo naše možgane, zato se naše misli kaj hitro spet vrnejo k vsakodnevnim skrbem.



Strokovnjaki so ugotovili, da spanje vpliva na privlačnost posameznika. (Foto: iStockphoto)

2. MIT: Lepotni spanec ne obstaja

DEJSTVO: Švedi so pred kratkim opravili raziskavo in ugotovili, da zadostna količina spanca v resnici poveča našo privlačnost. 65 opazovalcev (v starosti od 18 do 61 let) je na podlagi fotografij ocenjevalo privlačnost 23 moških in žensk starih od 18 do 31 let. Med fotografijami sta bili po dve podobi vsakega moškega in ženske, ena je bila posneta kmalu po dobro prespani noči, druga pa po tem, ko so bili budni 31 ur. Opazovalci so ocenili, da so ljudje na fotografijah, kjer so bili neprespani, manj privlačni in na videz manj zdravi.

3. MIT: Branje ali gledanje televizije nas sprošča in zaziba v dober spanec

DEJSTVO: Splošno prepričanje je, da nas bo branje ali ogled filma pred spanjem zazibalo v spanec, a strokovnjaki pravijo, da temu ni tako. Vaša luč ob postelji ali pa svetloba televizijskega zaslona lahko zmanjša produkcijo hormona melatonina. Gre za hormon, ki nadzoruje spanje in se proizvaja v majhni žlezi hipofizi (češarika) v možganih, in sicer predvsem takrat, ko pade tema. Tako tik pred spanjem strokovnjaki odsvetujejo, da smo izpostavljeni svetlobi računalnika, televizije ali česa drugega.

4. MIT: Starejši smo, več spanja potrebujemo

DEJSTVO: Ne glede na leta, odrasel človek potrebuje od sedem do osem ur spanca na dan. Je pa res, da se z leti vzorec spanja nekoliko spremeni. Kot kažejo raziskave, se odrasli ljudje večkrat ponoči zbudijo in ne spijo vedno priporočljivih sedem do osem ur.

5. MIT: Kozarec vina pred spanjem bo izboljšal spanec

DEJSTVO: Čeprav je res, da nas alkohol sprosti in nam pomaga zaspiti, pa kozarec vina pred spanjem moti normalen cikel spanja. Še posebej vpliva na zadnjo REM fazo, ko se pojavijo sanje. V priznani clevelandski kliniki pa so prepričani, da je alkohol pogosto krivec, da se v tej fazi pojavljajo nočne more in da se zaradi njega nenehno zbudamo. Poleg tega lahko redno uživanje alkohola povzroči resne motnje spanja in nas pahne v začarani krog, kjer potrebujemo alkohol, da lahko sploh zaspimo, spanec pa je nato slab in nas ne spočije dovolj.



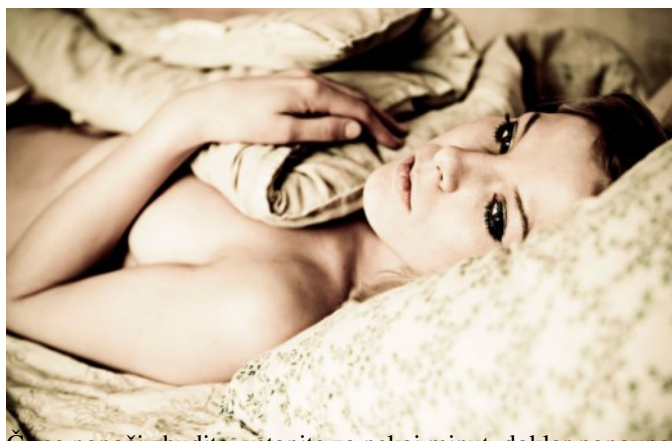
Kozarec vina pred spanjem vas bo res hitreje zavaljal v spanec, a bo ta manj kvaliteten. Alkohol namreč povzroča, da se pogostejše zbudamo, poleg tega pa lahko prinaša nočne more v zadnji REM fazi spanja. (Foto: iStockphoto)

6. MIT: Če se ponoči zbudimo, je najbolje, da počivamo, dokler znova ne zaspimo

DEJSTVO: Čeprav velja, da je bolje, da ponoči, če se zbudimo, skušamo čim prej zaspiti nazaj, pa strokovnjaki svetujejo, naj raje vstanemo za 15 do 20 minut, gremo v drugo sobo, si prižgemo glasbo ali počnemo kaj drugega, kar nas sprošča, vse dokler ne postanemo znova utrujeni in zaspani.

7. MIT: Jemanje uspavalnih zdravil vodi v odvisnost

DEJSTVO: Kot zagotavlja ameriška fundacija za spanje National Sleep Foundation, je jemanje uspavalnih zdravil, ki jih predpiše zdravnik, varno in je učinkovito pri zdravljenju nespečnosti. Kot sporočajo, obstaja izjemno majhno tveganje, da bi prišlo do odvisnosti, razen pri ljudeh, ki so bili že kdaj odvisni od alkohola ali drog.



Če se ponoči zbudite, vstanite za nekaj minut, dokler ponovno ne postanete zaspani. (Foto: iStockphoto)

8. MIT: Vaši možgani ponoči počivajo

DEJSTVO: Medtem ko spite, počiva predvsem vaše telo, možgani pa so v tem času zaposleni s shranjevanjem spomina in z drugimi kognitivnimi funkcijami. Res je sicer, da se med spanjem nevroni regenerirajo, tako da lahko čez dan ponovno funkcionirajo normalno, kljub vsemu pa če spimo ali ne, možgani delujejo.

9. MIT: Ve? kot spimo, bolje je

DEJSTVO: Prav tako kot pomanjkanje spanja škodi našemu organizmu tudi druga skrajnost - preveč spanja ne vpliva dobro na naše zdravje. Obe skrajnosti namreč povečujeta tveganje za sladkorno bolezen, visok krvni pritisk in srčno-žilne bolezni, pojasnjujejo na harvardski medicinski fakulteti. Španska študija iz leta 2009 pa je tudi pokazala, da pri ljudeh starejših od 65 let, ki tipično spijo več kot osem ur, prekomerno spanje povzroča večje tveganje za razvoj demence. Neka druga raziskava je še pokazala, da je prekomerno spanje povezano tudi z depresijo. Za optimalno zdravje je tako pomembno, da vsak dan spite od sedem do osem ur.