



Пише:

Светлана Живковић Симић – дипл. психолог - психотерапеут

07. 09. 2012.

ЗАШТО МОРАМО ДА СПАВАМО?

У прошла два броја сам писала о синдрому хроничног умора као и неким поступцима које можемо да предузмемо да би га превазишли. Такође сам навела да је и сан такође један од важнијих фактора за његово превазилажење.

У пракси често срећем људе који недовољно спавају из разних разлога – неки због многих обавеза које су себи наметнули, а други зато што имају проблеме са спавањем тј. са несаницом. На жалост већина људи није свесна важности сна и спавања, и зато сам одлучила да пишем о томе.

Зашто нам је сан неопходан

Пре свега сан је неопходан нашем нервном систему да би он функционисао на адекватан начин. Сан омогућава организму да се опорави од последица периода будности и активације. Уморни организам се брани од потпуне исцрпљености спавањем. За време спавања физиолошке и психичке функционе организма постају слабије и спорије.

О важности сна говоре бројна истраживања како на људима тако и на животињама. Тако су истраживања на пацовима показала да уколико су лишени REM фазе (rapid eye movement – убрзано померање очију) која представља најдубљу фазу сна (о чему ћу писати у следећем броју), њихов живот ће трајати од 3-5 недеља уместо 3-5 година. Пацов који је лишен сна такође развија и ниску температуру тела и ране на репу и шапама, које се развијају због пада имуног система.

Испитивања и на људима који су били лишени REM фазе, показала су да су ти испитаници након само неколико дана показивали повишен ниво анксиозности, фобије и друге врсте страхова док су неки имали и халуцинације. Како је време пролазило ови симптоми су постајали све јачи, а томе су се придружили и физичка исцрпљеност, као и пад имуног система и нагле промене расположења.



Дубок сан је важан јер ослобађа хормоне раста код деце и млађих особа. Многе ћелије тела такође указују да се током сна повећава развој протеина и спречава њихово оштећење. Знамо да су протеини градивни материјал који је потребан како за раст ћелија тако и за поправљање оштећења насталог услед нервирања и стреса као и деловања ултраљубичастих зрака.

Такође активност оних делова мозга који контролишу емоције, социјалне интеракције као и процес доношења одлуке драстично је смањена током дубоког сна. Све ово указује да дубок сан помаже људима да одрже емоционалну и социјалну функционалност. Ово често можемо

видети и у нашим изрекама типа, „јутро је паметније од вечери“ или саветима да уколико смо превише узнемирени, да тада не доносимо неке важне одлуке већ да пустимо „Да то преноћи.“ Док ово пишем сетила сам се филма „Прохујало са вихором“ где Скарлет О`Хара говори: „Мислићу о томе сутра!“

Осим овога стручњаци тврде и да спавање игра велику улогу

говорне послове, као и послове који могу утицати на друге. Често се многе несреће на послу дешавају због умора који је узрок ван спавањем, јер спавање доводи до неспретности и до честог прављења грешака.

Неиспаваност такође утиче на смањење концентрације и памћења, на физичку кондицију, а некада чак не можемо да обавимо ни неке просте рачунске

у развијању мозга, и зато је јако важно да деца док се развијају имају доста сна. Спавање је од кључног значаја за тинејџере, јер током сна они ослобађају хормоне који су неопходни за развој.

Како спавање утиче на наше функционисање

Уколико недовољно спавамо постајемо мамурни и нисмо одморни за следећи дан, што онда веома утиче на наше функционисање – на послу, у школи, при учењу итд. Ово је веома битно, нарочито ако обављамо од-

радње или да се сетимо неких података нпр. имена које иначе знамо. Такође неиспаваност утиче и на наше емоције тако да често будемо нерасположени, док други буду превише осетљиви што се манифестује у бурном реаговању на неке ситнице, тј. повећаном раздражљивошћу.

Све у свему може се рећи да сан утиче како на наше емоције, тако и на наше физичко и психичко функционисање.

Из свега што је наведено, јасно је колика је важност спавања у да и томе морамо почети да водимо рачуна.