



SPAVANJE i briga o sebi





SPAVANJE



Zdravo spavanje određuje našu zdravu budnost, kao i obrnuto – zdrava budnost preduvjet je za zdravo spavanje. Kažemo da zdravo spavamo ako nemamo poteškoća s uspavljivanjem i održavanjem spavanja te ako se unutar dvadesetak minuta nakon buđenja osjećamo svježije, odmoreno i spremno za dnevno funkcioniranje.

Spavanje adolescenata s nedovoljnim trajanjem i lošom kvalitetom povezano je s različitim negativnim ishodima poput izražene dnevne pospanosti, anksioznosti i depresivnosti, poteškoća u rješavanju problema i donošenju odluka, slabijeg školskog uspjeha, povećane sklonosti rizičnom ponašanju, zlorporabe različitih psihoaktivnih tvari, prekomjerne tjelesne mase te povećanog rizika od ozljeda i nesreća. Čak i blaga pospanost usporava naše reakcije i sposobnost razmišljanja i odlučivanja.

Adolescenti trebaju spavati između 8-10 sati. San poboljšava izgled i dobro raspoloženje.