

SAN: MIT ILI ČINJENICA?

Šta nauka zaista kaže o spavanju

10 čestih tvrdnji o snu — objašnjenih u skladu sa savremenim saznanjima medicine spavanja.

01 MIT „Mogu da se naviknem na 4-5 sati sna.“

ČINJENICA Individualne potrebe za snom variraju, ali se za većinu odraslih preporučuje najmanje 7 sati sna redovno; često se kao praktičan raspon navodi približno 7–9 sati. Subjektivni osećaj prilagođavanja hronično skraćenom snu ne znači nužno da su pažnja, brzina reakcije i druge kognitivne funkcije potpuno očuvane.

02 MIT „Ako malo spavam radnim danima, sve mogu da nadoknadim vikendom.“

ČINJENICA Produženo spavanje nakon perioda nedostatka sna može doneti delimičan oporavak, ali nije potpuna zamena za redovan i dovoljan san. Velike razlike u vremenu spavanja između radnih i neradnih dana mogu dodatno menjati cirkadijalnu usklađenost.

03 MIT „Alkohol mi pomaže da bolje spavam.“

ČINJENICA Alkohol može skratiti vreme uspavljivanja, ali kasnije tokom noći može povećati fragmentaciju sna i promeniti njegovu fiziološku arhitekturu. Sedativni efekat alkohola zato nije isto što i kvalitetan san.

04 MIT „Hrkanje je samo neprijatna navika.“

ČINJENICA Povremeno hrkanje ne mora označavati bolest. Međutim, glasno i učestalo hrkanje, naročito uz zapažene prekide disanja, gušenje tokom sna ili izraženu dnevnu pospanost, može biti znak opstruktivne apneje u snu i zahteva stručnu procenu.

05 MIT „Ležanje i odmaranje u krevetu skoro je isto što i spavanje.“

ČINJENICA Miran odmor može biti prijatan i koristan, ali ne može zameniti fiziološke procese karakteristične za NREM i REM san. San predstavlja aktivno i organizovano stanje mozga, a ne samo odsustvo budnosti.

06 MIT „Mozak se tokom sna isključuje.“

ČINJENICA Mozak ostaje aktivan tokom čitavog sna. Aktivnost neuronskih mreža menja se kroz različite stadijume, a san učestvuje u regulaciji brojnih fizioloških procesa i konsolidaciji pojedinih oblika pamćenja.

07

MIT

„REM je jedina važna faza sna.“

ČINJENICA I NREM i REM san imaju značajne, delimično različite funkcije. Normalan noćni san karakteriše organizovano smenjivanje stadijuma i ciklusa; kvalitet sna ne može se svesti na jednu njegovu fazu.

08

MIT

„Ako se probudim tokom noći, imam nesanicu.“

ČINJENICA Kratka noćna buđenja mogu biti deo normalne arhitekture sna i često ih se ujutru ne sećamo. Teškoće postaju klinički značajne kada su učestale ili dugotrajne i povezane sa narušenim funkcionisanjem tokom dana.

09

MIT

„Ekran pred spavanje utiče samo zbog svetlosti.“

ČINJENICA Večernja izloženost svetlosti može uticati na cirkadijalnu fiziologiju. Pored toga, sadržaj na telefonu ili računaru može održavati kognitivnu i emocionalnu pobuđenost i odlagati odlazak na spavanje.

10

MIT

„Dobar san znači da se tokom noći nikada ne budim.“

ČINJENICA San nije neprekidno stanje iste dubine. Tokom noći prolazimo kroz više NREM-REM ciklusa, uz prirodne promene dubine sna i moguća kratka buđenja. Važniji su ukupni kvalitet sna i dnevno funkcionisanje nego potpuna odsutnost svakog buđenja.

KADA POTRAŽITI STRUČNU POMOĆ?

Stručna procena je opravdana kada su teškoće sa uspavlivanjem ili održavanjem sna uporne i utiču na dnevno funkcionisanje; kada postoji izražena dnevna pospanost; glasno hrkanje uz pauze u disanju ili gušenje; neuobičajena ponašanja tokom sna; izraženi neprijatni osećaji i potreba za pomeranjem nogu u mirovanju; ili drugi simptomi koji značajno narušavaju kvalitet sna i života.

Odabrana literatura

1. Robbins R, et al. Sleep myths: an expert-led study to identify false beliefs about sleep that impinge upon population sleep health practices. *Sleep Health*. 2019;5:409–417.
2. Watson NF, et al. Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult: A Joint Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society. *Sleep*. 2015;38:843–844.
3. Van Dongen HPA, et al. The cumulative cost of additional wakefulness: dose-response effects on neurobehavioral functions and sleep physiology. *Sleep*. 2003;26:117–126.
4. Ebrahim IO, et al. Alcohol and Sleep I: Effects on Normal Sleep. *Alcohol Clin Exp Res*. 2013;37:539–549.
5. Riemann D, et al. European guideline for the diagnosis and treatment of insomnia. *J Sleep Res*. 2017;26:675–700.
6. Chang AM, et al. Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. *Proc Natl Acad Sci U S A*. 2015;112:1232–1237.

Priredila: dr Katarina Pavlović

Edukativni materijal Simpozijuma „Svest, snovi, ponašanje“

Napomena: Materijal je edukativnog karaktera i ne zamenjuje individualnu medicinsku procenu, dijagnostiku ili lečenje.