



## Izazov: spavanje

Suočeno s globalnom pandemijom, medicinsko osoblje primorano je raditi dulje i više, zbog čega ostaju fizički malaksali, emocionalno iscrpljeni i sve više neispavani.

Poremećaji spavanja i cirkadijanog ritma mogu imati negativne posljedice na zdravlje i profesionalno funkcioniranje, što uključuje i oštećenu imunosnu funkciju, kao i učestalije nezgode i pogreške. Spavanjem tijelu pomažete u borbi protiv infekcije, održavanju zdravlja i optimalnog funkcioniranja, što će imati pozitivan utjecaj ne samo na zdravlje, nego i na dobrobit vaših pacijenata.

Ovaj letak sadrži preporuke za postupanje sa spavanjem i umorom tijekom razdoblja intenzivnog rada, kao nužnosti tokom COVID-19 pandemije.

### Ujutro

**Nakon buđenja izložite se jarkom svjetlu**, u trajanju od najmanje 15–60 minuta. Najbolja je prirodna sunčeva svjetlost, ali poslužit će i jarka LED/bijela svjetlost. To vašem biološkom satu signalizira da je vrijeme za početak dana.

**Tjelovježba nakon buđenja** može vašem tijelu biti signal za početak dana, ali i poboljšati kvalitetu spavanja sljedeće noći. Izbjegavajte intenzivno vježbanje pred spavanje i kad ste bolesni.



### Tijekom dana

**Pronađite vrijeme za predah.** Sve se računa. Čak i kratko drijemanje (<20 minuta) može poboljšati budnost, izvedbu i pamćenje. Dulji predah (> 60 minuta) nadoknadit će izgubljeni san ili vas pripremiti za očekivani manjak odmora u sljedećim teškim smjenama.

**Razumno upotrebljavajte kofein.** Može vam pomoći da ostanete budni kad ste umorni, ali ti učinci ostaju satima i mogu vam osujetiti usnivanje. Stoga, pokušajte ne konzumirati kofein šest sati pred odlaska na spavanje. Kofein može postati i manje



učinkovit ako ga se prečesto konzumira, što znači da vam neće biti od koristi onda kad ga doista trebate.

### Uvečer

**Držite se redovnog rasporeda spavanja i buđenja** što je više moguće, čak i tijekom slobodnih dana. To pomaže u usklađivanju vašeg spavanja s cirkadijanim sustavom te smanjuje fiziološki "jet-lag" koji nastaje zbog smjenskog rada.



**Stvorite svoju redovnu rutinu tihih aktivnosti** prije spavanja, poput toplog tuša, čitanja (ne s ekrana), pranja zubiju ili vježbi opuštanja, kako biste svoj um i tijelo pripremili za san.

**Ograničite "razbuđujuće" aktivnosti:** izloženost svjetlosti (npr. ekrani), uzimanje kofeina, razmišljanje o poslu i naporno vježbanje. Pripazite i na alkohol: on u početku može smiriti, ali kasnije narušava kvalitetu vašeg sna.

**Prilagodite okoliš u kojem spavate.** Neka bude TAMNO, prohladno, tiho i ugodno. Stavite masku na oči ili navucite debele zastore, maknite se od ekrana, kako biste "stvorili" noć za svoje tijelo.



### Opći savjeti

> Tijekom dana dajte svome umu odmora kako biste vratili energiju. Planirajte mentalne pauze: šetajte vani, idite u prirodu ili prakticirajte neku zabavnu aktivnost. Jedite zdravu hranu i ne preskačite obroke, koliko god je to moguće.

> "Dug" spavanja možete odgoditi na neko vrijeme, ali kad-tad morat ćete nadoknaditi propušteni konak. Legnite ranije nego što biste obično činili kad imate slobodni dan. Unaprijed odspavajte kako biste se pripremili za period bez spavanja.

> **Bрините о себи.** Ako vam intenzivni stres narušava mentalno zdravlje, javite se u našu Kliniku: 01 3713 298