

## Polja moči

# Pomanjkanje spanca pri ljudeh, ki kmetujejo

Dr. Barbara Vogrinec Švigelj,  
raziskovalka na Inštitutu Karakter

Ljudje, ki kmetujejo, opravljajo tvegano dejavnost, ki zahteva veliko previdnosti. Če pa delo s traktorji, kmetijskimi stroji in drugo kmetijsko opremo, z velikimi živalmi ter s kmetijskimi kemikalijami opravljajo neprespani, je tveganje za poškodbe in smrt še večje. Posledice pomanjkanja spanca namreč vključujejo pomanjkanje koncentracije in pozornosti, daljše odzivne čase, raztresenost, bolj neusklajeno gibanje, pomanjkanje ravnotežja, sprejemalnije slabih odločitev, več napak in pozabljivost – vse to lahko pri delu s stroji, živalmi in kemikalijami povzroči poškodbe.

Da posledice pomanjkanja spanca vključujejo tudi pomanjkanje ravnotežja, potrjuje tudi študija, ki so jo izvedli ameriški nacionalni inštituti za zdravje (National Institutes of Health – NIH) in Medicinski center univerze v Nebraski. V njej so spremljali vzorce spanja pri ameriških kmetih in kmetih in kako pomanjkanje spanca vpliva na njihovo ravnotežje. Ugotovili so, da je krajši čas spanja prizadel tudi njihovo ravnotežje, in to celo, če so stali na obeh nogah z odprtimi očmi.

Da pomanjkanje spanca pomeni večje tveganje za poškodbe, pa potrjuje tudi študija, v kateri so v zvezni državi Iowa spremljali vzorce spanja ljudi, ki kmetujejo, in ugotovili, da se je pri tistih, ki so spali manj kot 7,5 ure na noč, povečalo tveganje za poškodbe za kar 61 % v primerjavi s tistimi, ki so spali od 7,5 do 8,5 ure.

**Kmetije in kmetice pogosto delajo od zgodnjega jutra do poznega večera, zlasti v času setve, košnje ali spravila pridelkov. Takrat je skoraj nemogoče, da bi spali od 7 do 8 ur na noč, kot priporoča Ameriška akademija za medicino spanja. Vendar tudi v času, ko lahko prilagodijo svoje urnike priporočenim vzorcem spanja, pogosto ne zaspijo zlahka in lahko ure preležijo budni zaradi različnih skrbí.**



Kako si lahko pri tem pomagajo? Charlotte Halverson, medicinska sestra in klinična direktorica pri AgriSafe, ameriški neprofитni organizaciji zdravstvenih delavcev v kmetijski in-

dustriji, kmetom in kmeticam, ki se spopadajo z nespečnostjo, svetuje:

- zvečer vzpostavite vzorec, kot je sprehod po večerji, tuširanje in branje pred spanjem;
- poskusite se odpraviti v posteljo vsak večer približno ob isti uri;
- iz spalnice odstranite LED-luči in izklopite ali odstranite svetleče se zaslone računalnikov, televizorjev, telefonov in digitalnih ur;
- pred spanjem ne pijte alkohola.

Če nespečnost vztraja, pa velja obiskati zdravnika.

### KAJ SPLOH JE NESPEČNOST?

Nespečnost je motnja spanja, ki se kaže kot težave z uspanjem ali kot zbujanje ponoči ali zgodaj zjutraj ter težave s ponovnim usnavanjem. Je pogosta – skoraj vsak se v življenju sooči s kratko ali daljšo nespečnostjo. Pri 10–12 % ljudi so te težave tolikšne, da poiščejo zdravstveno pomoč.

### SOPOLJAVLANJE NESPEČNOSTI IN DRUGIH TEŽAV V DUŠEVNEM ZDRAVJU

Če se nespečnost pojavlja skupaj z drugimi težavami v duševnem zdravju, kot so anksiozne, depresivne in bipolarnе motnje, pogosto privede do njihovega poslabšanja. Pri depresiji se kaže tudi na nekoliko poseben način: človek lahko zaspi, vendar se že po uri spanja zbudi in ne more več zaspati. Na drugi strani lahko človek z depresijo preveč spi. Pri bipolarnično-depresivni bolezní se nespečnost v obdobju depresije izmenjuje z zmanjšano potrebo po spanju v obdobju manije. Pri anksioznih motnjah pa človek težko zaspi in se ponoči zbujá.

**POLJA MOČI**