

SMERNICE NIJZ ZA DOBRO SPANJE V ČASU EPIDEMIJE COVID-19

Spanje je nujno za naše dobro telesno in duševno delovanje. V obdobjih večjih duševnih in telesnih obremenitev, kot je trenutna epidemija, pa moramo spanju nameniti še posebno skrb. Spremenjen dnevni ritem, intenzivnejša uporaba elektronskih naprav, povečana tesnoba in stres, povezana s epidemijo koronavirusa, predstavljajo le nekaj dejavnikov, ki lahko v tem obdobju vplivajo na spanje.

Ker je spanje naš zaveznik tako pri večanju imunske odpornosti in zmanjševanju tveganja, da zbolimo, kot tudi pri premagovanju okužb, v prispevku navajamo nekaj napotkov za čim bolj kakovostno spanje tudi v obdobju epidemije koronavirusa. Naj bo to obdobje priložnost, da poskrbimo za reden urnik spanja ter dovolj zdravega spanja vsako noč.

Bolj podrobne usmeritve za boljši spanec pa se nahajajo na naslednji povezavi:

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/8.4. kako_dobro_spati_v_casu_epidemije.pdf