

“Mladi za napredek Maribora 2014”

31. srečanje

Zakaj ponoči ne spim?

PSIHOLOGIJA IN PEDAGOGIKA

RAZISKOVALNA NALOGA

05.11.2014

11.11.2014

18.11.2014

Maribor, februar 2014

“Mladi za napredek Maribora 2014”

31. srečanje

Zakaj ponoči ne spim?

PSIHOLOGIJA IN PEDAGOGIKA

RAZISKOVALNA NALOGA

Maribor, februar 2014

Kazalo

1	POVZETEK	4
2	ZAHVALA.....	5
3	UVOD	6
3.1	Namen.....	6
3.2	Hipoteze	6
4	Nespečnost	7
4.1	Kaj je nespečnost?.....	7
5	Kaj povzroča nespečnost?	8
5.1	Zunanji dejavniki	8
5.2	Notranji dejavniki.....	8
5.2.1	Telesni dejavniki	8
5.2.2	Čustveni dejavniki	8
5.2.3	Duševni dejavniki	9
5.2.4	Bolezenski dejavniki.....	9
6	Oblike nepečnosti	10
7	Kako se kaže nespečnost?	12
7.1	Težave s spanjem	12
7.2	Dnevne težave:.....	13
8	Posledice nespečnosti	14
9	METODOLOGIJA.....	15
10	ANALIZA REZULTATOV	17
11	INTERVJU	47
12	ZAKLJUČEK	52
13	DRUŽBENA ODGOVORNOST	54
14	VIRI IN LITERATURA	55
15	PRILOGE.....	56

1 POVZETEK

Spanje je ena od ključnih fizioloških funkcij organizma. Nujno potrebno je za normalno delovanje živčevja, ki preko različnih povezav in mehanizmov uravnava delovanje celega telesa (telesno temperaturo, izločanje hormonov, imunski sistem, telesno aktivnost ...).

Ker imam tudi sama težave z nespečnostjo, sem se odločila raziskati vzroke za te težave med otroki in mladostniki. Uporabila sem metodo anketiranja. Vzroke sem proučila in poskušala ugotoviti, zakaj so prisotni. Ker je nespečnost precej neprijetna stvar, sem poskušala poiskati čim več rešitev. Na podlagi rezultatov raziskave sem naredila intervju z go. Barbaro Gnidovec Stražišar, specialistko pediatrije in otroške nevrologije. Moja raziskovalna naloga temelji na teoretičnih izhodiščih in praktičnem delu.

2 ZAHVALA

Zahvaljujem se svoji mentorici, ki me je spodbujala pri izdelavi raziskovalne naloge, in sestrični, ki mi je ogromno pomagala pri analizi anket.

Zahvala gre tudi vsem učencem naše osnovne šole, ki so reševali anketni vprašalnik, in psihologinji, ki je odgovarjala na moja vprašanja.

3 UVOD

3.1 Namen

Namen moje raziskovalne je predvsem raziskati, kdaj se začne pojavljati nespečnost in kako ta vpliva na posameznika. Najprej bom s pomočjo literature in internetnih virov poiskala in v teoretskem delu predstavila osnovne informacije o nespečnosti. Zanima me, kaj jo povzroča, kako vpliva na nas, katere so posledice nespečnosti, in na kakšne načine jo lahko preprečimo. V drugem delu naloge bom s pomočjo anketnih vprašalnikov skušala ugotoviti, koliko otrok in mladostnikov ima težave z nespečnostjo, zaradi kakšnih razlogov in koliko spanja potrebuje posameznik. Anketirala bom vse učence naše šole, razdeljene po triadah (tri starostne skupine). Na podlagi rezultatov anket bom postavila nekaj vprašanj psihologinji ge. Barbari G. Stražičar in poskušala ugotoviti, kako nespečnost preprečiti.

3.2 Hipoteze

Hipoteza 1:

Predvidevam, da ima vsaj polovica učencev naše šole težave z nespečnostjo.

Hipoteza 2:

Predvidevam, da so za učence 3. triade najbolj moteči Facebook in druga socialna omrežja in zato ne morejo zaspati.

Hipoteza 3:

Predvidevam, da imajo največ težav s spanjem učenci 3. triade.

Hipoteza 4:

Predvidevam, da je najpogosteje razširjena oblika nespečnosti prehodna nespečnost.

Hipoteza 5:

Predvidevam, da je pri mladostnikih najpogostejša večerna nespečnost.

4 NESPEČNOST

4.1 Kaj je nespečnost?

V knjigah, iz katerih sem povzemala gradivo, so podane različne definicije nespečnosti, vendar jih v vsaki avtor zavrže in postavi svojo, boljšo.

Zato sem se odločila, da definicijo poišem v Slovarju slovenskega knjižnega jezika, kjer je nespečnost opredeljena kot stanje brez spanja.

(http://bos.zrcsazu.si/cgi/a03.exe?name=sskj_testa&expression=nespe%C4%8Dnost&hs=1)

Klinična definicija nespečnosti oz. insomnije je subjektivni občutek slabega spanja, ki je povezan z različnimi nočnimi težavami. Posledično se pojavijo tudi dnevne težave. Podana je tudi informacija, da nespečen bolnik ni nikoli zadovoljen ne s svojo nočjo in ne s svojim dnevom. Ta je prepričan, da bi se počutil bolje, če bi ponoči lahko spal.

(<http://www.cenim.se/wellness/motnje-spanja-3-del-nespecnost/>)

Nespečnost predstavlja težave s spanjem in nam lahko povzroča več težav; težko zaspati ali pa vzdrževati spanec.

(<http://www.cenim.se/wellness/motnje-spanja-3-del-nespecnost/>)

To ni bolezen, temveč znak težav ali bolezenskih stanj. Gre za najpogostejšo spalno motnjo, ki s starostjo narašča.

(<http://www.pomurske-lekarne.si/si/index.cfm?id=1677>)

5 KAJ POVZROČA NESPEČNOST?

5.1 Zunanji dejavniki:

- neprimerno okolje,
- slaba higiena spanca,
- nočne izmene,
- vožnja z letalom na daljše razdalje,
- uporaba psihoaktivnih drog,
- uživanje alkohola, kave ali pravega čaja.

(<http://zdravilo.blogspot.com/2011/03/kako-si-pomagati-ce-vas-muci-nespecnost.html>)

5.2 Notranji dejavniki

5.2.1 Telesni dejavniki:

- sindrom nemirnih nog;
- poškodbe in stanja, ki povzročajo bolečine;
- spremembe v hormonih (menstruacija, menopavza).

5.2.2 Čustveni dejavniki:

- strah,
- stres,
- čustvena in mentalna napetost,
- težave v službi,
- finančne težave,
- rojstvo otroka,
- izguba bližnjega,
- jeza,
- nezadovoljstvo.

5.2.3 Duševni dejavniki:

- bipolarna motnja,
- depresija,
- generalizirana anksiozna motnja,
- posttravmatska stresna motnja,
- shizofrenija,
- obsesivno kompulzivna motnja,
- demenca,
- nočne more,
- hoja v spanju,
- anksioznost,
- Parkinsonova bolezen.

5.2.4 Bolezenski dejavniki:

- artritis,
- bolezni ledvic,
- kardiovaskularne bolezni,
- astma.

<http://www.avtogeni-trening.si/tezave/nespecnost>

6 OBLIKE NEPEČNOSTI

Znane so tri oblike nespečnosti:

- psihofiziološka nespečnost,
- primarna nespečnost,
- napačno dožemanje spanja.

Psihofiziološka (pogojena ali priučena nespečnost) je najpogostejša. Navadno jo sproži kak dogodek (nenadna smrt bližnjega, izguba službe). Lahko se zdravi s sprostitevni tehnikami (dihanje, meditacija, masaža, aromoterapija). Tehnike olajšajo duševni pritisk, telo se sprosti in se lažje pripravi na spanec. Velikokrat se svetuje, da se spalnica preuredi ali pa se postelja postavi v drug prostor, saj ljudje menijo, da je za njihovo težavo kriva postelja ali prostor, v katerem spijo.

Primarna nespečnost ali nespečnost, ki se pojavi v otroštvu in traja vse življenje. Ljudje, ki imajo težave z njo, so nasplošno povsem zdravi in v življenju nimajo nikakršnih težav, ki bi lahko povzročile nastanek te bolezni. Znanstveniki so ugotovili, da pride do te vrste nespečnosti, ker možganska središča za budnost in spanje ne delujejo pravilno. Takšno stanje je težko ozdravljivo. Da bi ljudje lahko kljub tej motnji spali, morajo uživati zdravila.

O napačnem dožemanju spanja govorimo, kadar elektrocefalogram za nekoga kaže, da spi, vendar pa ta oseba trdi, da je bila v tem času budna. Zdravniki takšnih težav pogosto sploh ne obravnavajo kot motnjo, zato je o tej vrsti nespečnosti znano zelo malo. Vendar so ljudje, ki trpijo za to vrsto nespečnosti, zelo izčrpani (Idzikowski, 2002, str. 128-130).

Nespečnost delimo tudi glede na čas trajanja:

- prehodna nespečnost,
- kratkotrajna nespečnost,
- kronična nespečnost.

Prehodna nespečnost traja od ene noči do enega tedna. Vzroki zanjo so spremenjene okoliščine v času spanja. To je lahko sprememba okolja, hrup, menjava časovnega pasu, strah pred izpitom, stres, depresija ipd.

Kratkotrajna ali akutna nespečnost lahko traja do tri tedne. Je vztrajna nezmožnost spanja. Pozvročajo jo lahko različne spremembe v življenju, npr. izguba službe, težave v družini, smrt bližnjega ipd.

Kronična nespečnost traja dlje kot tri tedne, vzroki zanjo so pogosto različne bolezni ali posledice slabih spalnih navad in čezmernega uživanja kofeina. Kaže se kot mišična utrujenost, halucinacije, duševna utrujenost ipd.

<http://www.pomurske-lekarne.si/si/index.cfm?id=1677>

7 KAKO SE KAŽE NESPEČNOST?

Nespečnost se pri človeku lahko kaže na različne načine.

7.1 Težave s spanjem

- Težave zaspati
- Nočna prebujanja
- Prezgodnje zbujanje

<http://www.avtogeni-trening.si/tezave/nespecnost>

Ljudje, ki ne morejo spati in pogosto dolgo v noč ležijo v postelji in čakajo na spanec in ga težko pričakujejo. Medtem pa pozabijo, da se spanca ne da izsiliti. Tako se razvije pravi strah pred posteljo, zato takšni ljudje hodijo pozno spat (Langen, 1984, str. 50).

Obstaja posebna vrsta nespečnežev, ki se zbuja sredi noči in se nato več ur premetavajo po postelji. Izčrpani od tega nato ponovno zaspajo, navadno ravno takrat, ko bi morali vstati zaradi določenih obveznosti. Prav zato jih pogled na uro spravi v slabo voljo in jim daje občutek utrujenosti (Mathieu, 1999, str. 237).

Ko gre za jutranjo nespečnost, se ljudje zbuja zgodaj zjutraj, ne glede na to, kdaj gredo spat in kdaj zaspajo. Seveda, potem ko se zbudijo, ne morejo zaspati nazaj. Nespečneža muči tudi fizični nemir. Ta oblika motnje spanca je pogosto posledica depresije. Ljudje s to motnjo imajo pogosto občutek, da so spali samo 4 ure, medtem ko so pravzaprav spali celo noč (Mathieu, 1999, str. 184).

<http://www.avtogeni-trening.si/tezave/nespecnost>

7.2 Dnevne težave:

- utrujenost,
- motnje koncentracije in spomina,
- razdražljivost,
- dnevna zaspanost.

http://www.mb-lekarne.si/slo/svetovalec/pogosta_vprasanja/-1/ni_teme/-1/ni_razvrscanja/74/nespecnost

8 POSLEDICE NESPEČNOSTI

Tako količnisko kot tudi kakovostno pomanjkanje spanja, ki ne ustreza ritmu, šteje za stres in prinaša vse posledice, ki so značilne stres. Lahko povzroča tudi hudo anemijo na podlagi krvne slike ter tudi predvsem psihično "depresijo" živčnega tonusa, ki včasih lahko vzrokuje možganske nekroze, najbolj na nivoju možganskega debla, vozla in hrbtenjače.

Hitro lahko pride tudi do hude motnje homeotermije – avtomatične termične regulacije našega telesa – in človeka, ki mu manjka spanca, ki bi ga spočil, bo treslo in veliko bolj bo občutljiv na mraz. K splošni oslabelosti, hitremu hujšanju zaradi porabe rezerv in celo do pospeševanja procesa staranja lahko pride zaradi motenih vseh bazalnih funkcij.

Ena od posledic je tudi zaspanost, ki kaže na potrebu po spanju, in če tega ne upoštevamo, lahko izgubimo zavest v najbolj nepričakovanem trenutku in zaspimo, ne da bi bili opozorjeni s kakršnimi koli predhodnimi znaki.

Nazadnje se pojavijo motnje spomina, ustvarjalnosti in mišljenja (Mathieu, 1999, str. 161, 162).

9 METODOLOGIJA

Teoretični del moje raziskovalne naloge temelji predvsem na proučevanju internetnih virov in literature, v empiričnem delu pa sem anketirala otroke, porazdeljene v tri starostne skupine, ter nekaj mladostnikov iz Švedske.

Izdelala sem štiri anketne vprašalnike. Za učence prve, druge in tretje triade ter za Švede (anketa je v angleščini). Vprašalnike sem razdelila po šoli (učenci prve triade so ankete reševali na listu, ostali pa spletne). Vse vprašalnike so otroci reševali pri razrednih urah. Švedom sem povezavo do vprašalnika posredovala preko socialnih omrežji.

Vprašalniki so si zelo podobni, vprašanja so enaka, vendar prilagojena starosti anketiranca. Starosti sem prilagodila tudi izbirne odgovore pri določenih vprašanjih in dodala nekaj vprašanj pri anketi za Švede.

V začetku ankete so anketiranci označili svoj spol in razred, ki ga obiskujejo.

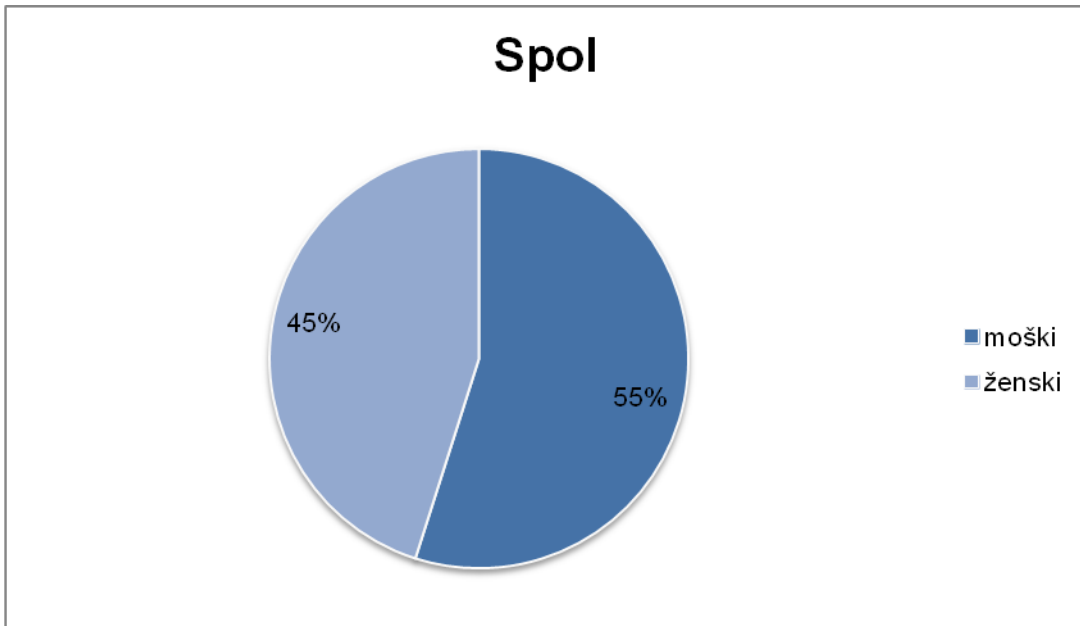
V vprašalniku sem spraševala po uri, ko gredo otroci spat, saj me je zanimalo, če se le-ta razlikuje tako med starostnimi skupinami kot v določeni skupini med dvema posameznikoma. In koliko se čas za spanje z leti "zamakne". Pri večini vprašanj gre za odprti tip vprašanja (ob ponujenih odgovorih je bil odgovor "drugo", kjer so anketiranci lahko zapisali svoj odgovor). Spraševala sem tudi, kaj od naštetega velja za njih (zaspanost, ko je čas za šolo, daljše spanje ob vikendih ali večerna nespečnost). S tem vprašanjem sem lahko ugotovila, ali ima anketiranec težave z nespečnostjo. Povpraševala sem tudi, kaj je povod, da gredo v posteljo. V naslednjem vprašanju so navedli razlog, zaradi katerega največkrat ne morejo zaspati. Ti odgovori so mi pomagali najti rešitve za nespečnost. Če so morda izbrali strah, so morali kasneje pojasniti, česa se bojijo, če jih moti hrup, kaj natančno jih moti. Zanimalo me je tudi, ali se jim zdi, da se po njihovem mnenju pouk začne prezgodaj. Tako sem lahko ugotovila, ali so dovolj naspani v času šole. Navesti so morali tudi, kaj počnejo pred spanjem. Ti odgovori so mi pomagali ugotoviti, če se število mirnih dejavnosti sklada s številom dobro spečih in ali dejavnosti pred spanjem vplivajo na nadaljno spanje. Pogosti dogodki (kot so večerna nespečnost, nočno prebujanje ali prebujanje zgodaj zjutraj) so bili ponujeni v

predzadnjem vprašanju. S temi odgovori sem lahko ugotovila tip nespečnosti in kateri izmed njih je najbolj razširjen. V zadnjem vprašanju me je zanimalo, kako dolgo imajo anketiranci težave s spanjem oz. če jih sploh imajo.

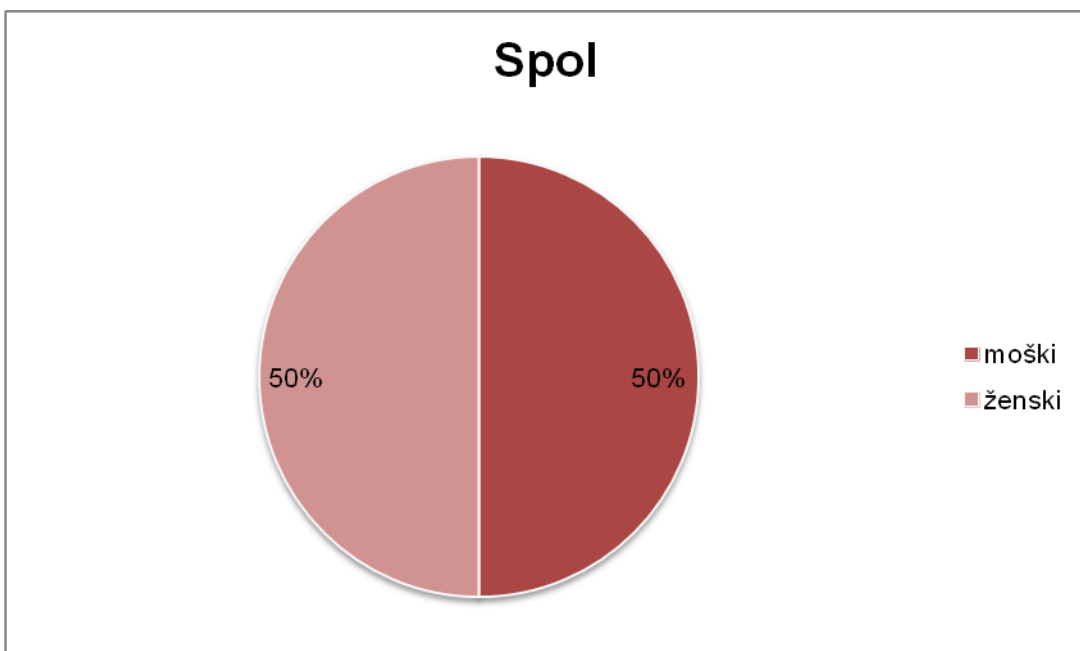
Po pregledu in preštevanju odgovorov sem izračunala deleže pojavljanja posameznih odgovorov pri mladostnikih v odstotkih. Rezultate sem primerjala tudi po starosti in jih grafično prikazala.

10 ANALIZA REZULTATOV

Graf 1:
Odstotek anketiranih učencev 1. triade glede na spol
(Vir: osebna raziskava)

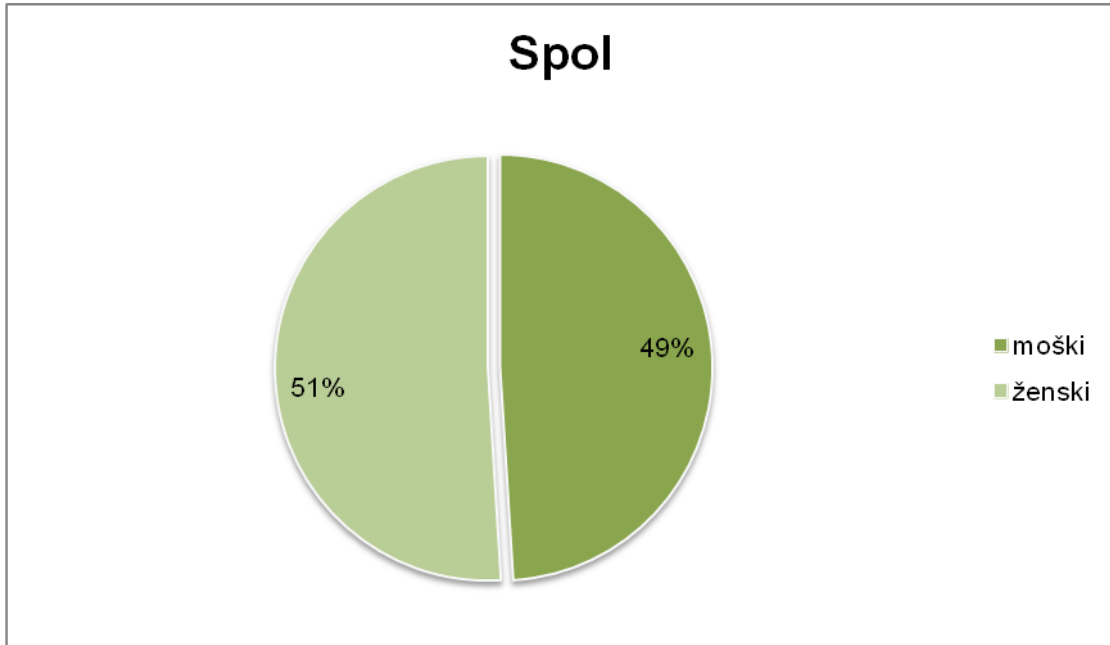


Graf 2:
Odstotek anketiranih učencev 2. triade glede na spol
(Vir: osebna raziskava)



Graf 3:
Odstotek anketiranih učencev 3. triade glede na spol

(Vir: osebna raziskava)

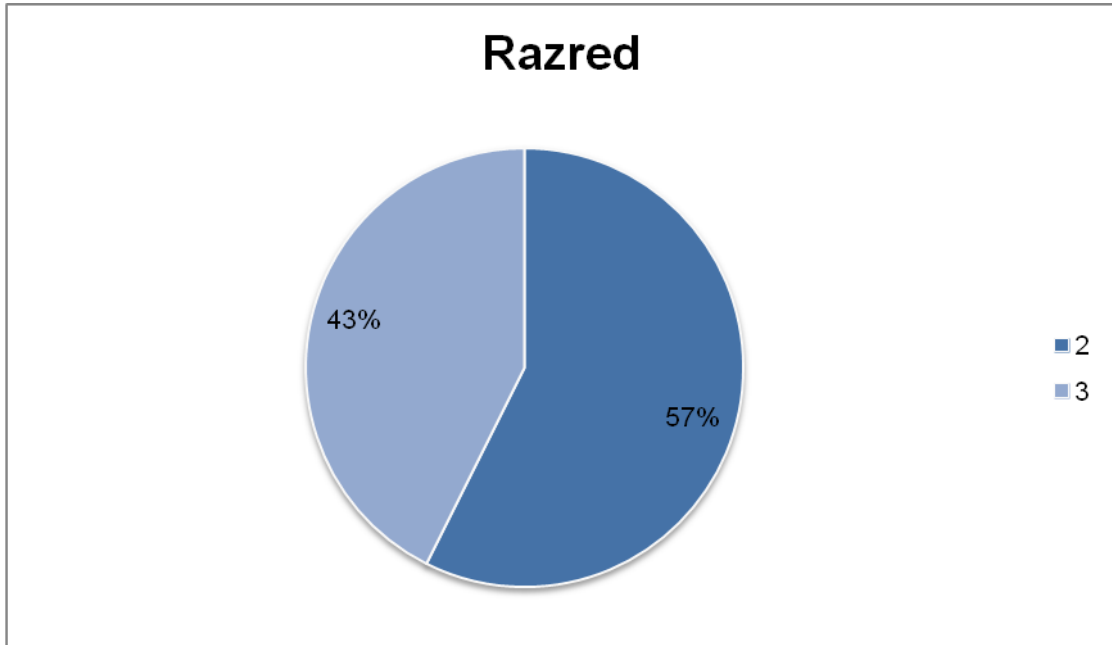


Ugotovitve

Anketirala sem 122 učencev 1. triade (67 fantov in 55 deklet), ki obiskujejo 2. in 3. razred. 124 učencev 2. triade, to so učenci 4., 5. in 6. razreda (62 fantov in 62 deklet) ter 103 učence 3. triade, ki obiskujejo 7., 8. in 9. razred (53 fantov in 50 deklet).

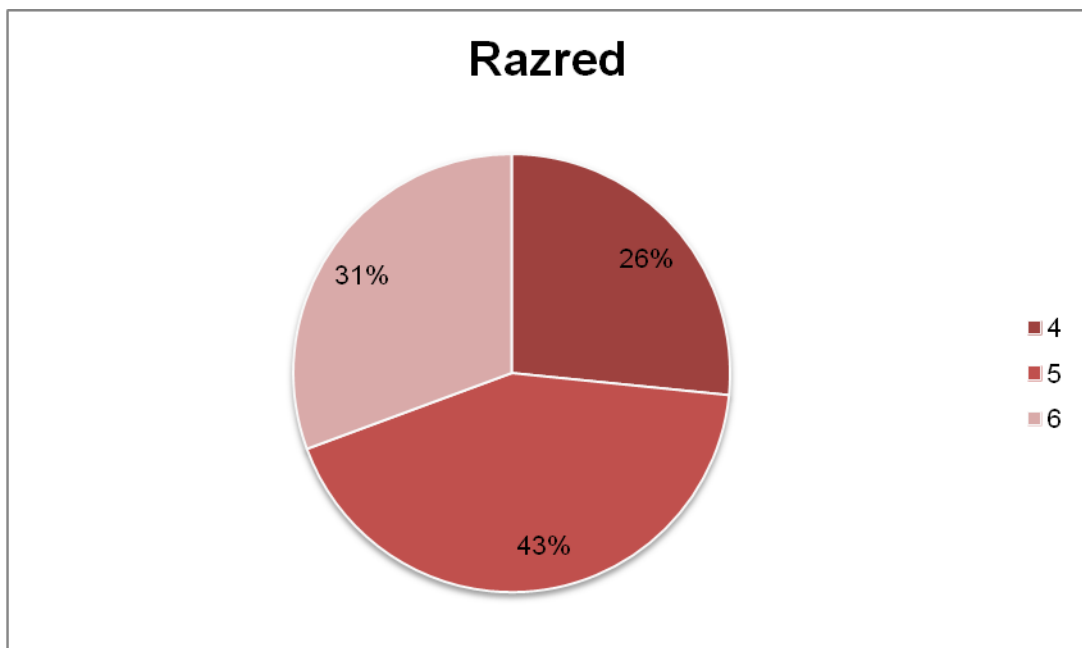
Graf 4:
Odstotek anketiranih učencev 1. triade glede na razred

(Vir: osebna raziskava)



Graf 5:
Odstotek anketiranih učencev 2. triade glede na razred

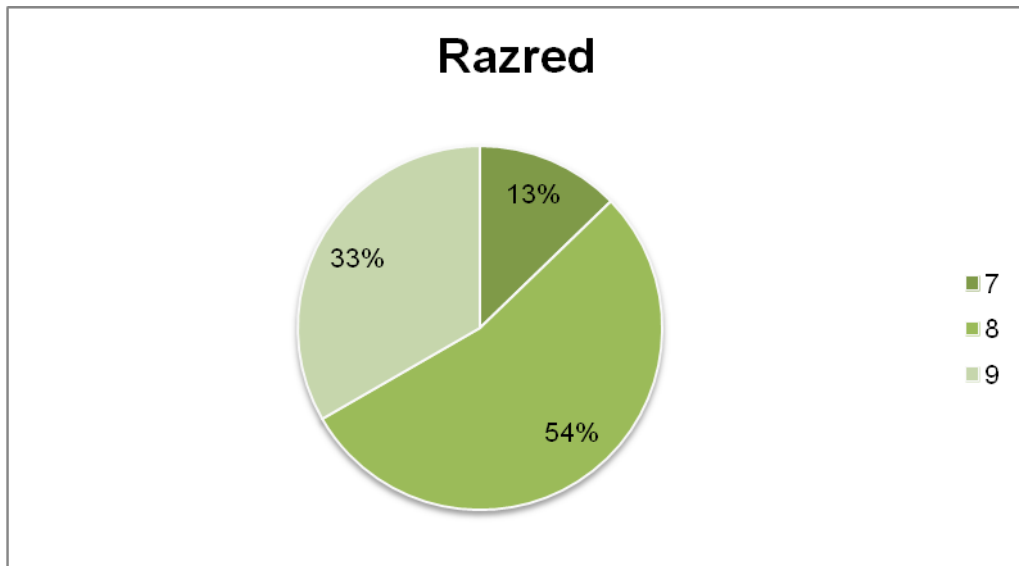
(Vir: osebna raziskava)



Graf 6:

Odstotek anketiranih učencev 3. triade glede na razred

(Vir: osebna raziskava)



Ugotovitve

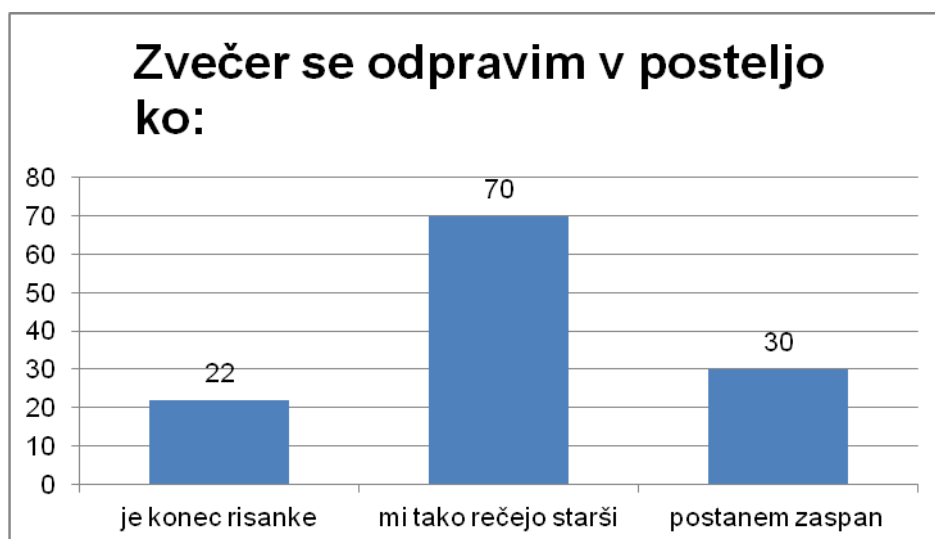
V 1. triadi je od 122 anketirancev 70 učencev iz 2. razreda in 52 učencev 3. razreda. Učenci si po razredih v 2. triadi sledijo tako: 4. razred 33, 5. razred 53 in 6. razred 38 učencev ter v 3. triadi, kjer je bilo anketiranih 13 učencev 7. razreda, 55 učencev 8. razreda ter 34 učencev 9. razreda.

Najprej sem jih vprašala, kdaj se odpravijo v posteljo.

Graf 7:

Odgovori anketiranih učencev 1. Triade na vprašanje, kdaj se odpravijo v posteljo

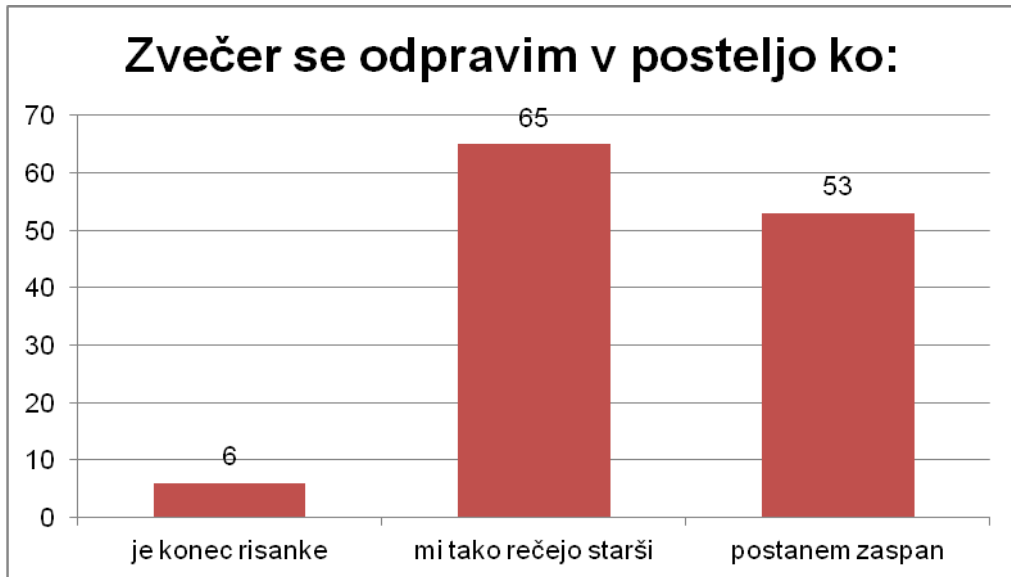
(Vir: osebna raziskava)



Graf 8:

Odgovori anketiranih učencev 2. triade na vprašanje, kdaj se odpravijo v posteljo

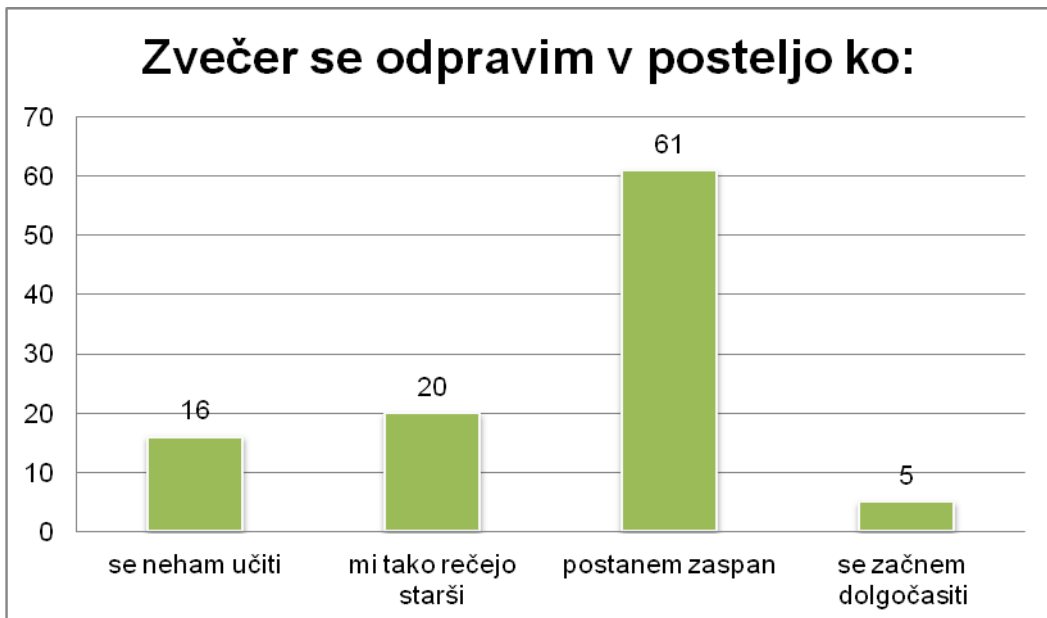
(Vir: osebna raziskava)



Graf 9:

Odgovori anketiranih učencev 3. triade na vprašanje, kdaj se odpravijo v posteljo

(Vir: osebna raziskava)



Ugotovitve:

Iz grafa 7 in 8 je razvidno, da gre največ anketirancev (57 % učencev 1. triade in 52 % učencev 2. triade) spat takrat, ko jim tako rečejo starši. To se mi zdi sprejemljivo, saj navadno starši postavijo normalne mejnike, kdaj morajo otroci v postejo. Venar je pri učencih 3. triade drugače. Le slaba petina učencev 3. triade (20 %) še vedno uboga starše in gre spat takrat, ko jim oni tako rečejo. Sklepam, da je tako, ker so tukaj učenci v tistih letih, ko postanejo svojeglavi in staršev ne ubogajo več,

Četrtnina učencev 1. triade je na vprašanje, kdaj gredo spat odgovorila, da takrat, ko postanejo zaspani (25 %). Kar se mi pa zdi vseeno veliko za nekoga tako mladega. Pomeni, da se staršev ne tiče, kdaj odhaja otrok spat. Ta lahko postane zaspan tudi krepko čez polnoč in bo takrat tudi odšel v posteljo in imel absolutno premalo spanja. Na enako vprašanje so učenci 2. triade odgovorili v večjem številu (43 %). Sprejemljivo je, da jih na to vprašanje odgovori nekaj več kot učencev 1. triade, vendar sem nad rezultatom še vedno presenečena.

Tudi jaz ne odhajam v posteljo, ko postajam zaspana, temveč takrat, ko mi tako rečejo starši. Več kot polovica učencv 3. triade (60 %) je tako odgovorila na to vprašanje. Iz tega lahko sklepam, da se poslušnost z leti manjša in da imajo starši na spanje starejših učencev manjši vpliv kot na mlajše učence. Vseeno se mi zdi, da smo otroci še premajhni, da bi se lahko ravnali po sebi in svojem razpoloženju že tako zgodaj.

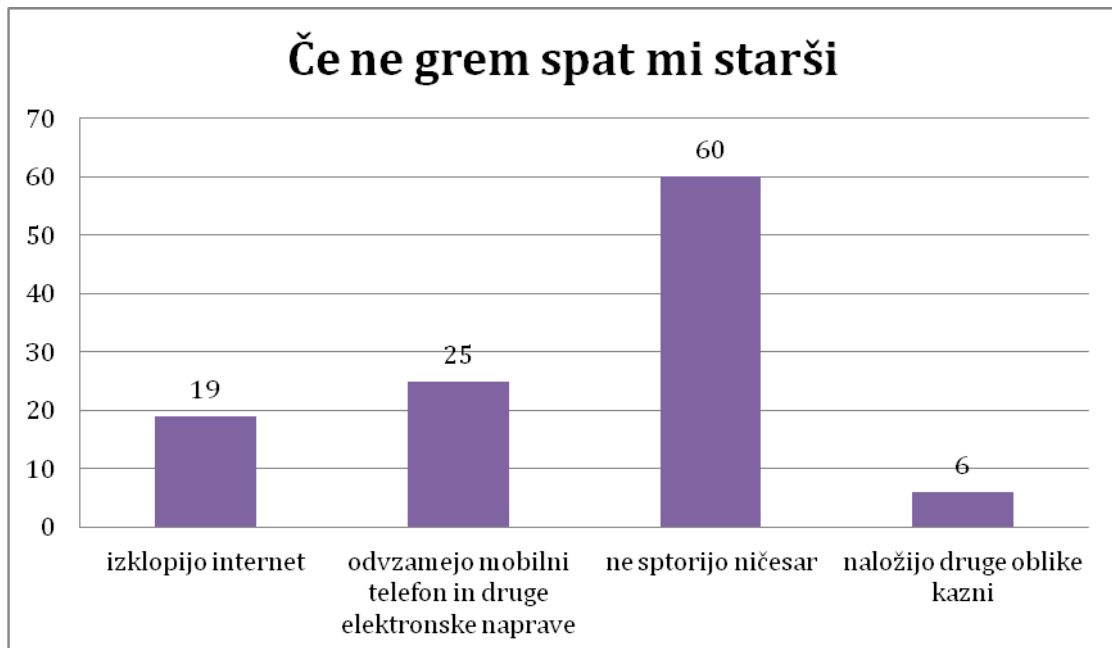
Le zelo malo učencev (5 %) 2. triade je na to vprašanje odgovorilo, da takrat, ko se konča risanka. Približno četrtnina več učencev (18 %) je s tem vprašanjem odgovorilo v 1. triadi. Kar se mi zdi zaskrbljujoč podatek, saj se je v preteklosti veliko več otrok ravnalo po večerni risanki, ki se konča okoli 19. ure zvečer.

V vprašalniku za 3. triado ta odgovor sploh ni bil ponujen, ker se nihče več ne ravna po risanki. Pa vendar sem nad rezultati presenečena, saj sem mislila, da se veliko več otrok ravna po risanki. Vsaj tako je bilo, ko sem bila jaz mlajša. Pri tem vprašanju sta bila za učence 3. triade ponujena 2 odgovora več kot za učence ostalih dveh triad. Ta odgovora sta bila, da gredo spat, ko prenehajo z učenjem (16 %) in ko se začnejo dolgočasiti (5 %). Razberem lahko, da so učenci višje triade veliko bolj samostojni in se v veliki večini ravnajo samo po sebi in ne po starših.

Graf 10:

Odgovori učencev 3. triade na vprašanje, kako ob neposlušnosti in neubogljivosti ukrepajo starši

(Vir: osebna raziskava)



Ugotovitve

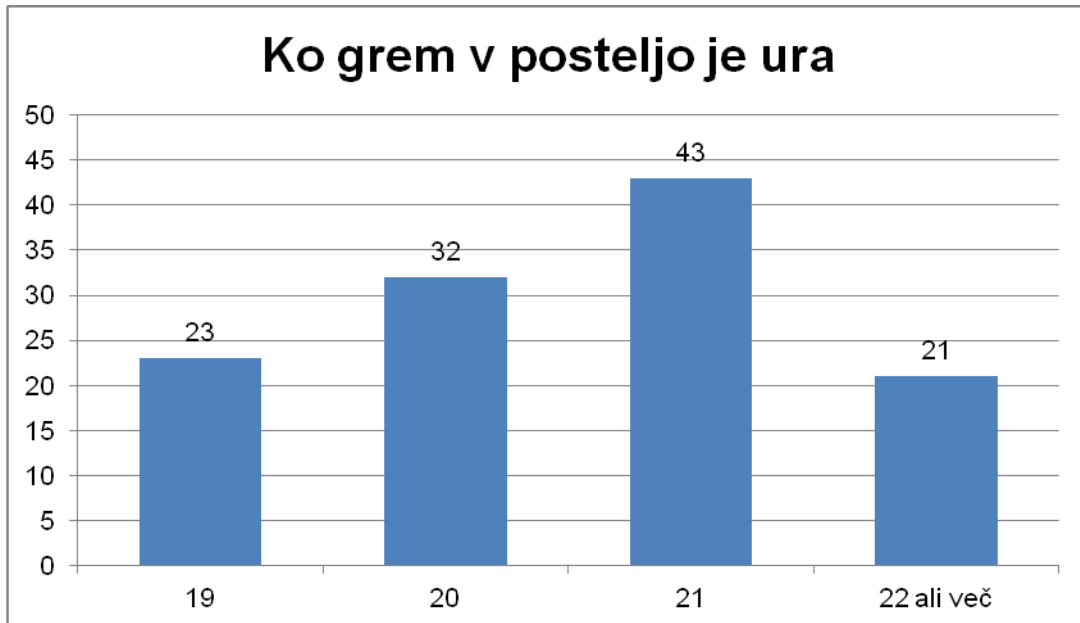
Ker sem že prej predvidevala, da so starejši učenci manj poslušni, sem jih povprašala o kaznih in sankcijah, ki jim jih naložijo starši, če jih ne ubogajo. V večini primerov (55 %) starši ne storijo ničesar. Ker pa so, kot v kasnejših ugotovitvah kaže, velik vzrok za nespečnost pri starejših učencih ravno internet oz. socialna omrežja ter ostali elektronski aparati ter videoigrice, starši ukrepajo tudi tako, da izklopijo internet (17 %) ali odvzamejo mobilni telefon in druge elektronske naprave (23 %). Ponujen je bil tudi odgovor drugo (5 %), kjer je bilo po večini zapisano, da gre učenec spat pravočasno in starše uboga ali da ga starši samo skregajo.

Naslednji podatek, ki me je zanimal, je bil, ob kateri uri gredo učenci približno spat.

Graf 11:

Odgovori učencev 1. triade na vprašanje koliko je ura, ko se odpravijo spat

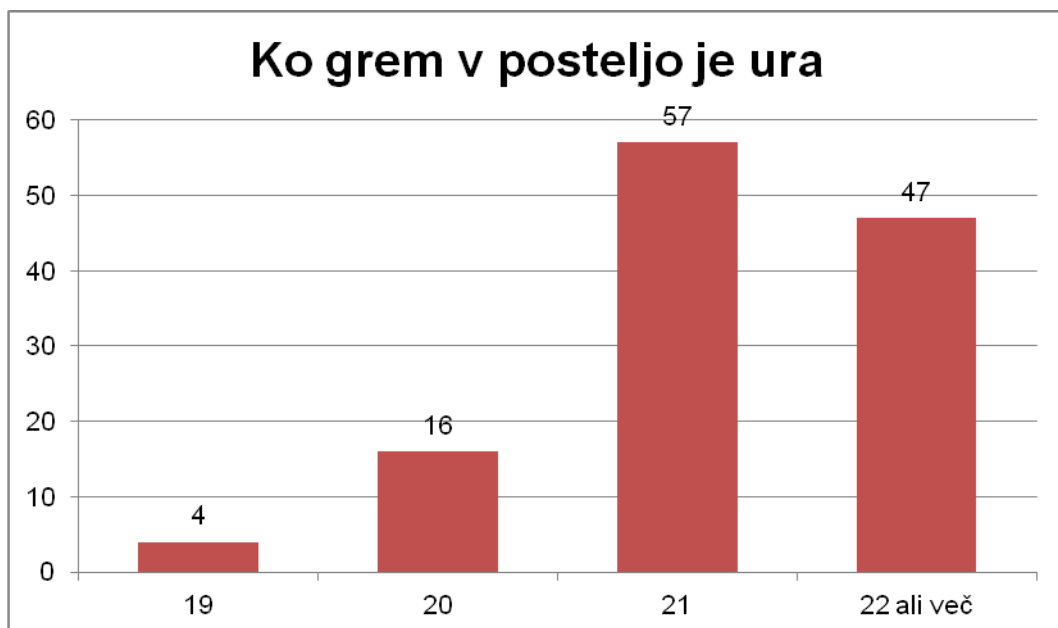
(Vir: osebna raziskava)



Graf 12:

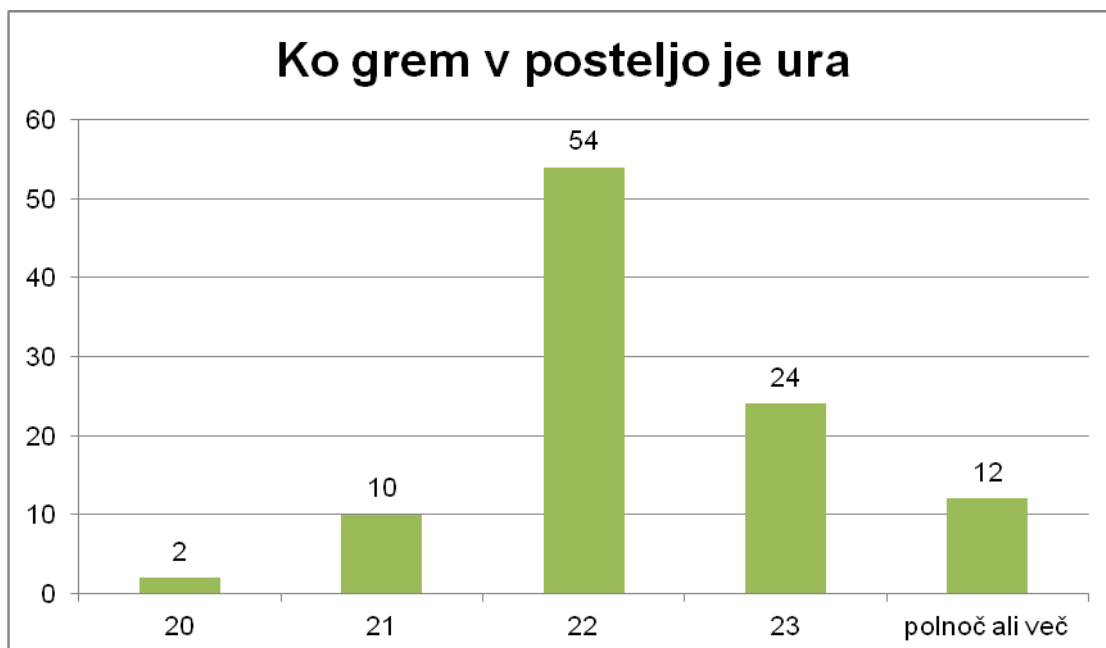
Odgovori učencev 2. triade na vprašanje koliko je ura, ko se odpravijo spat

(Vir: osebna raziskava)



Graf 13: Odgovori učencev 3. triade na vprašanje koliko je ura, ko se odpravijo spat

(Vir: osebna raziskava)



Ugotovitve

V 1. in 2. triadi je največ učencev takih, ki gredo spat okoli 21. ure (1. triada 36 % in 2. triada 46 %). Samo nekaj učencev (10 %) iz 3. triade gre spat ob tej uri. Po mnenju nekaterih strokovnjakov naj bi bila 21. ura že prepozna za učence 1. triade. Večinoma pa gre za sprejemljive rezultate. Res je, da je potreba po spanju odvisna od posameznika, tako da ni njuno, da bo nekemu 10 ur spanja dovolj (od 21. ure do 7. ure). Tisti učenci, ki potrebujejo več spanca, bi morali v posteljo hitreje, ne glede na druge vrstnike.

Petina učencev 1. triade gre v posteljo približno ob 19. uri. V 2. triadi se ta delež učencev očitno zmanjša (iz 20 % na 3 %). Pri vprašalniku za 3. triado ta odgovor ni bil ponujen.

Čas odhoda v posteljo se v nekaj letih lahko spremeni tudi za eno uro. Skoraj enak odstotek je pri odhodu v posteljo 2. triade tj. ob 22. uri ali več (38 %) in 1. triade tj. ob 21. uri (36 %).

Zelo različen pa je delež otrok, ki odhajajo v posteljo ob 20. uri. Med 1. triado (27 %) in 2. triado (13 %) je upadel za 14 % in kasneje pri 3. triadi (2 %) še za 11 % od 2. triade in skoraj četrtno manj kot učenci 1. triade.

Najbolj me skrbi podatek, da gre skoraj petina učencev 1. triade (18 %) spat ob 22. uri ali še kasneje in skoraj petina več (38 %) učencev 2. triade. Pri učencih 3. triade pa tako večina učencev (53 %) odhaja spat ob tem času.

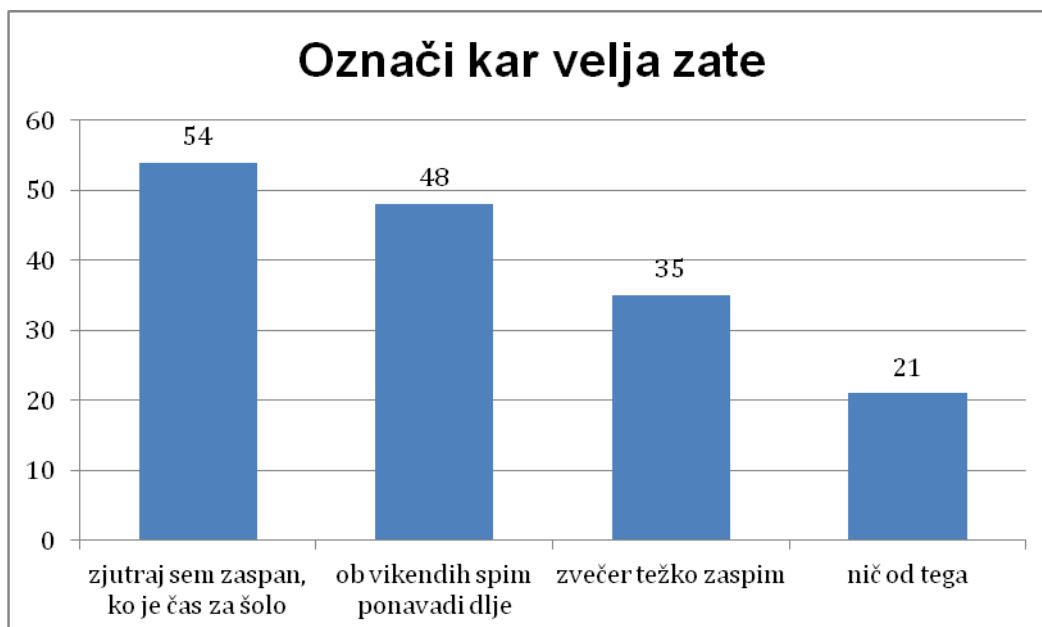
Za vprašalnike pri učencih 3. triade pa sta bili dodani še dve možnosti. In to sta bili še 23h in polnoč ali kasneje. Skoraj četrtna (24 %) učencev odhaja spati okoli 23. ure in k sreči nekaj manj (12 %) učencev ob polnoči ali še kasneje, kar je za mladostnika zagotovo prepozno.

Z naslednjim vprašanjem sem želela ugotoviti, ali ima učenec sploh težave z nespečnostjo.

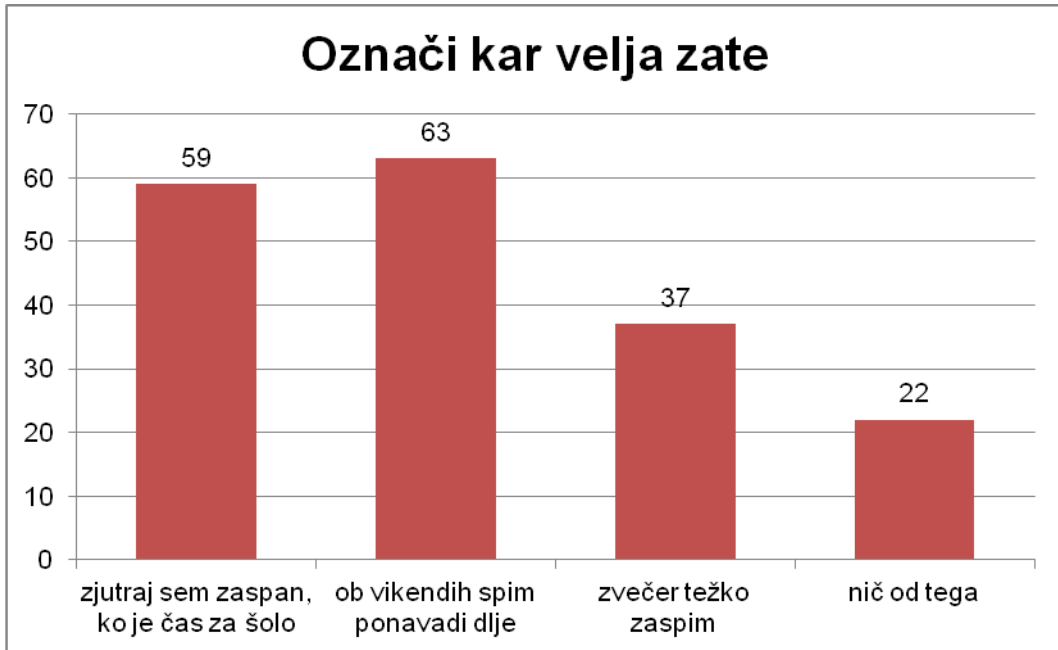
Graf 14:

Odgovori učencev 1. triade na vprašanje, kaj od naštetega velja za njih

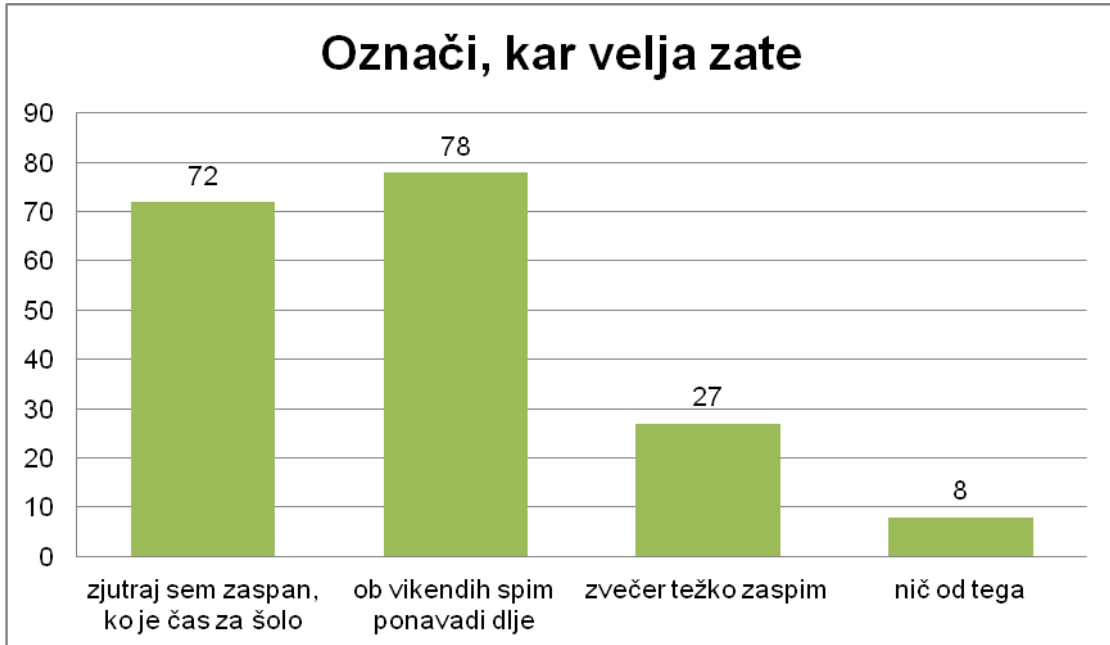
(Vir: osebna raziskava)



Graf 15:
Odgovori učencev 2. triade na vprašanje, kaj od naštetega velja za njih
(Vir: osebna raziskava)



Graf 16:
Odgovori učencev 3. triade na vprašanje, kaj od naštetega velja za njih
(Vir: osebna raziskava)



Pri vprašanju je bilo možnih več odgovorov.

Skoraj enak delež učencev v 1. in 2. triadi je zjutraj zaspanih, ko je čas za šolo (1. triada 34 %, 2. triada 33 %). Zelo podoben delež učencev (39 %) se spopada s tem problemom tudi v 3. triadi. Če se pojavlja ta problem, lahko sklepamo dve stvari: učenec je čez noč premalo spal in je zato utrujen ali je pa samo zaspanec in bi kljub temu, da je dovolj spal, rad še malo zadremal.

Da je učenec premalo spal med tednom in je zato utrujen, ko se začne pouk, lahko potrdi naslednji odgovor. Če učenca med vikendom nihče ne zbudi in spi tako dolgo, kot njegov organizem spanec potrebuje, se lahko čas prebujanja zelo zamakne (npr. med šolo se zbujajo ob 7. uri med vikendom pa ob 10. uri – brez budilke). Če gre spat ob isti uri kot sicer med tednom, to pomeni, da sicer potrebuje 3 ure več spanca. In če gre za konstantno ponavljanje tega ritma, pomeni, da otrok med tednom premalo spi in ima verjetno težave z nespečnostjo. To je bil najpogostejši odgovor pri učencih 2. (35 %) in 3. triade (42 %) ter drugi najpogostejši odgovor pri učencih 1. triade (31 %).

Če ima učenec res težave z nespečnostjo (večerna nespečnost), je to potrdil tretji odgovor. Skoraj petina učencev 1. (22 %) in 2. triade (20 %) je to označila kot svojo težavo. Zanimivo, vendar skoraj 5 % manj učencev nima teh težav pri starejših učencih tj. 3. triada (15 %).

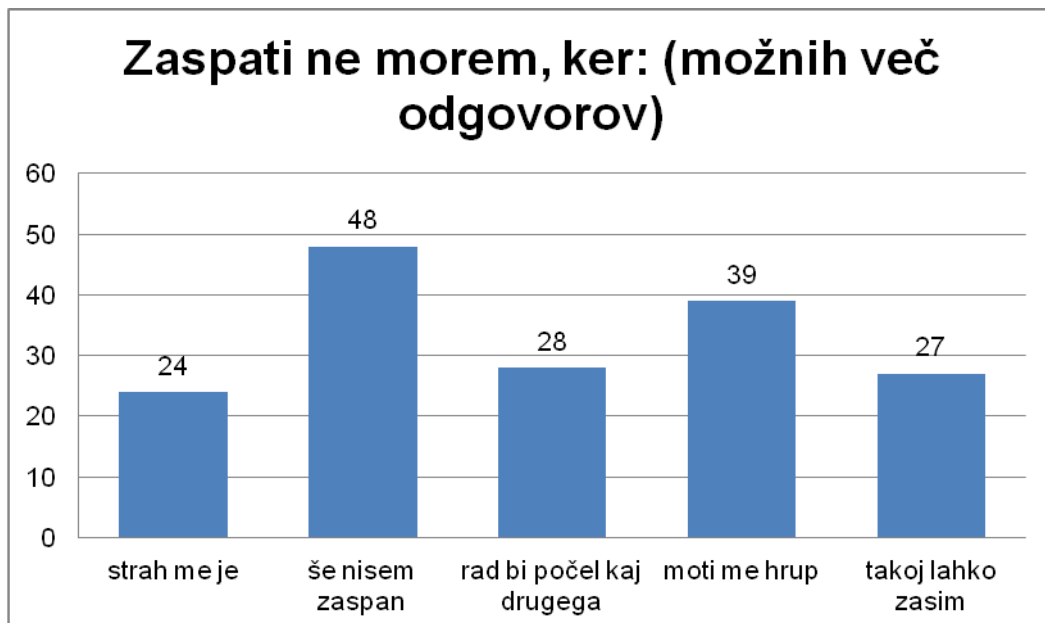
So pa tudi učenci, ki nimajo težav z ničemer od naštetega. V 1. in 2. triadi je takih učencev 12 %, iz 3. triade pa samo 4 %.

Z naslednjim vprašanjem se želela ugotoviti, kaj so razlogi za nespečnost in ali se z leti spreminjajo.

Graf 17:

Odgovori učencev 1. triade na vprašanje, zakaj ne morejo zaspati

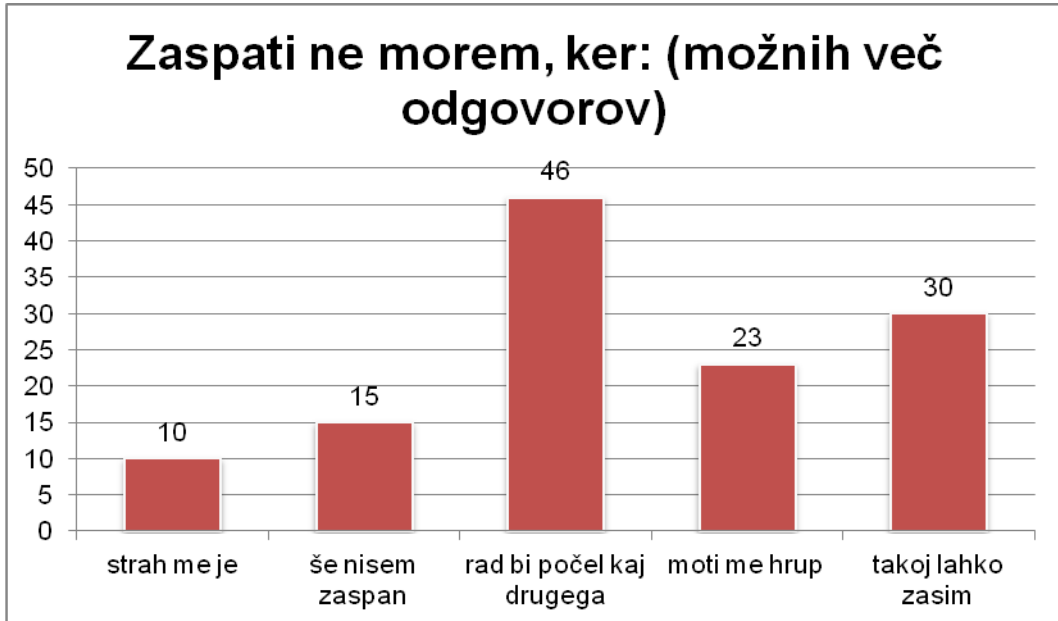
(Vir: osebna raziskava)



Graf 18:

Odgovori učencev 2. triade na vprašanje, zakaj ne morejo zaspati

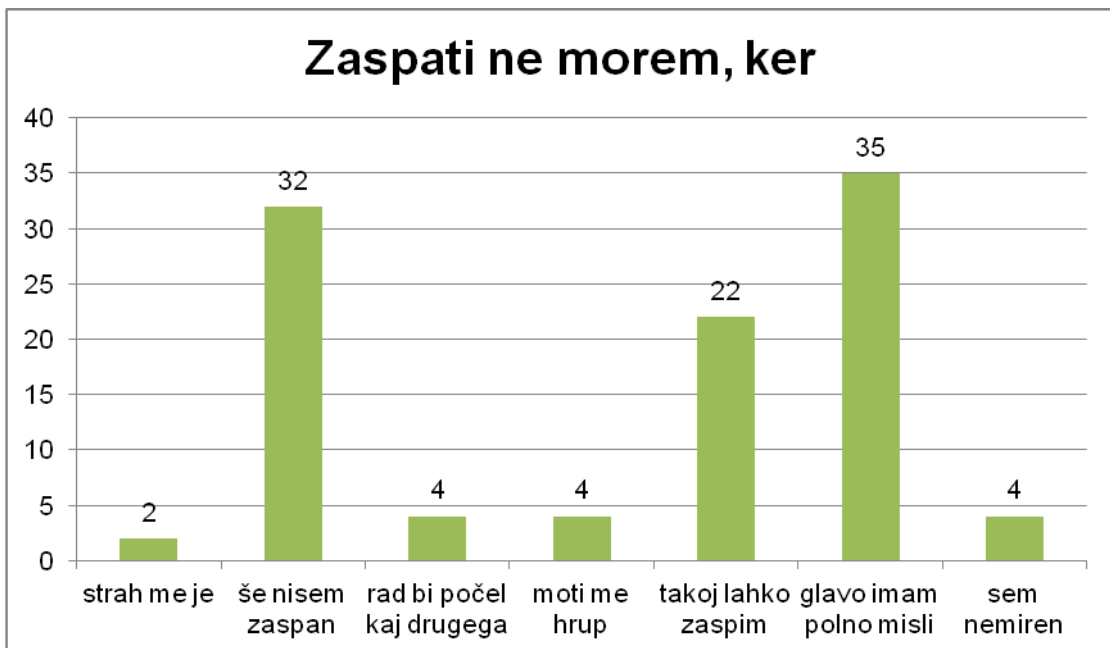
(Vir: osebna raziskava)



Graf 19:

Odgovori učencev 3. triade na vprašanje, zakaj ne morejo zaspati

(Vir: osebna raziskava)



Ugotovitve

Iz grafov je razvidno, da učence z leti postaja vedno manj strah. V 1. triadi je strah skoraj polovico več učencev kot v 2. (1. triada – 14 % in 2. triada 8 %). V 3. triadi pa je strah samo dva učenca (2 %). Iz kasnejšega podvprašanja pa lahko sklepamo, česa se učenci bojijo.

Veliko je učencev 3. triade, ki se jim zdi, da ne morejo zaspati, ker še niso zaspani (31 %). Zelo podobni delež je tudi učencev 1. triade, ki mislijo enako (29 %). Skoraj polovica učencev manj pa tako misli v 2. triadi. To, da niso zaspani, je lahko posledica uživanja kofeinskih pijač (velja predvsem za 3. triado), nemirnosti in dejavnosti pred spanjem. Morda je kriva tudi prezgodnja ura za spanec, vendar iz dobljenih rezultatov sklepam, da ni tako.

Tudi naslednji odgovor (Rad bi počel kaj drugega) kaže na to, da se z leti pogostost ne večja/manjša in je zelo odvisna od posameznika. Skoraj za petino večji delež učencev 2. triade bi raje počelo kaj drugega, kot spalo (37 %). Pri učencih 1. triade pa to predstavlja drugi najpogostejši odgovor (17 %). Spet pa je zelo malo takih učencev (4 %), ki bi raje počeli kaj drugega v 3. triadi.

Skoraj četrtina učencev 1. triade (24 %), petina učencev 2. triade (19 %) in le 4 učenci (4 %) 3. triade pa misli, da za svojo nespečnost niso krivi sami. Krivi so zunanji dejavniki oz. hrup. Da bi bolje raziskala, kaj natančno jih moti, bo v nadaljevanju sledilo tudi podvprašanje, ki spašuje, kaj natančno jih moti.

Tudi ob tem vprašanju sem ponudila dodatna odgovora za učence 3. triade, ki so jim ustrezali, saj eden od njih spada med najpogostejše odgovorjene. Te odgovore sem dodala zato, ker mislim, da te težave nastopijo šele pri vstopu v puberteto. Nemirnost in glava polna misli. Nemirnih je malo učencev (4 %), vendar kar veliko učencev pravi, da ima glavo polno misli (34 %).

To je večinoma predvsem zaradi vstopa v puberteto in nastajanja hormonov, ki nam dajejo občutek nemirnosti in povzročajo nespečnost. Nemir nas lahko doleti kadar koli in za to ni nobene znanstvene razlage.

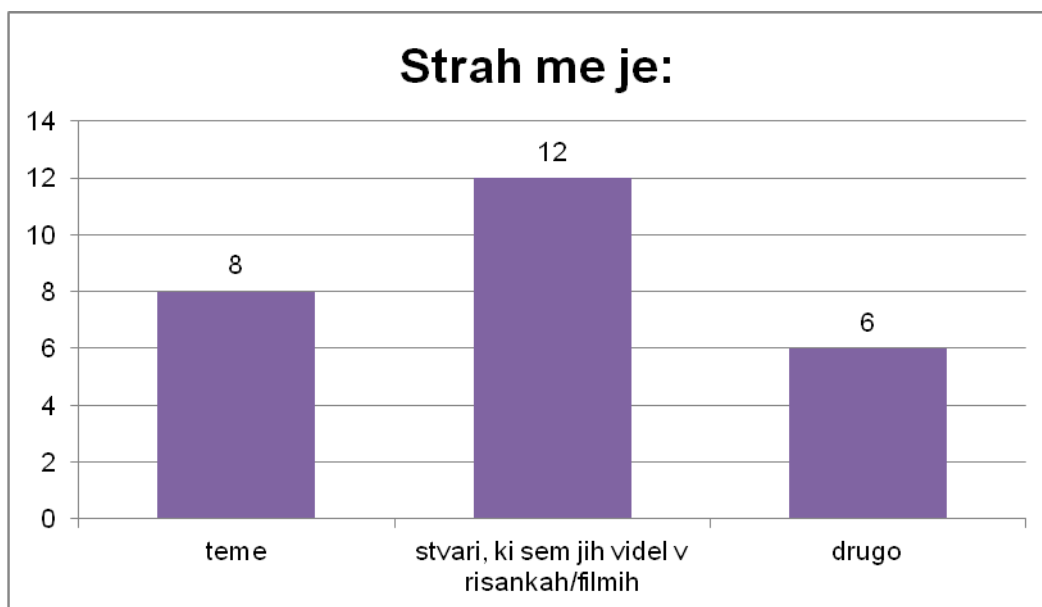
Zelo pogost je sindrom nemirnih nog, ki se pojavi, ko ležimo v postelji. Pri tej motnji spanja nam neprijetni občutek gomazenja preprečuje spanec. Čeprav ni dokazov, masaža preprečuje opisani sindrom.

V vsaki starostni skupini so pa tudi srečneži, ki sploh ne trpijo za pomanjkanjem spanja in zvečer z lahkoto zaspijo. Tudi tukaj ne morem reči, da je posledica odraščanje in se delež z leti spreminja tako, da narašča ali upada. V prvi triadi je zelo malo otrok takih, ki lahko zaspijo brez težav (16 %). Petina učencev nima težav s spanjem v 3. triadi (21 %). Nad tem podatkom sem presenečena, saj sem mislila, da bo delež manjši. Največ spečih otrok pa je v drugi triadi, kjer je takih skoraj četrtina (24 %).

Graf 20:

Odgovori učencev 1. triade na vprašanje, česa jih je strah

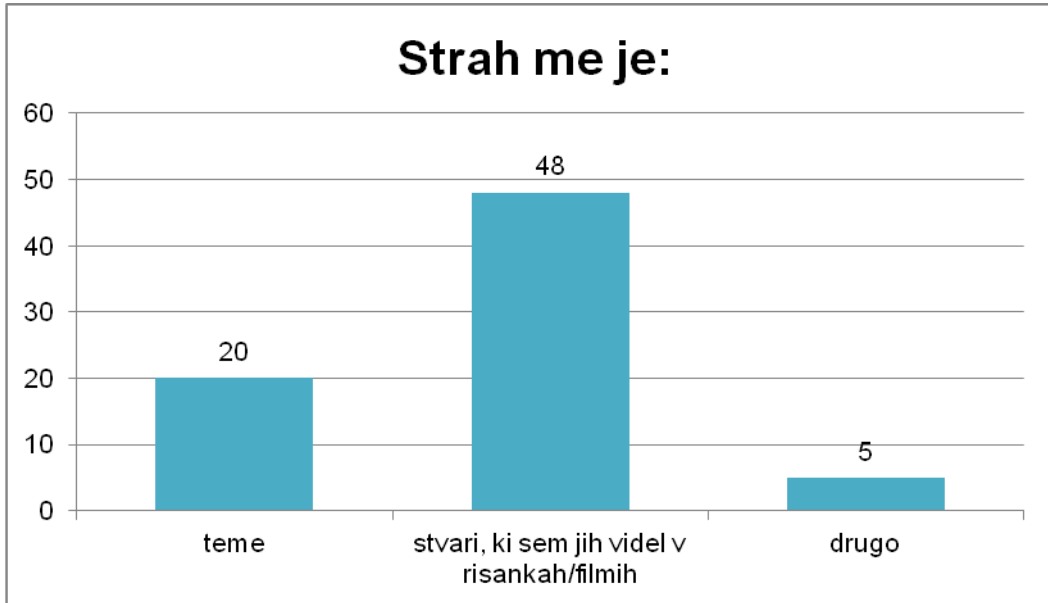
(Vir: osebna raziskava)



Graf 21:

Odgovori učencev 2. triade na vprašanje, česa jih je strah

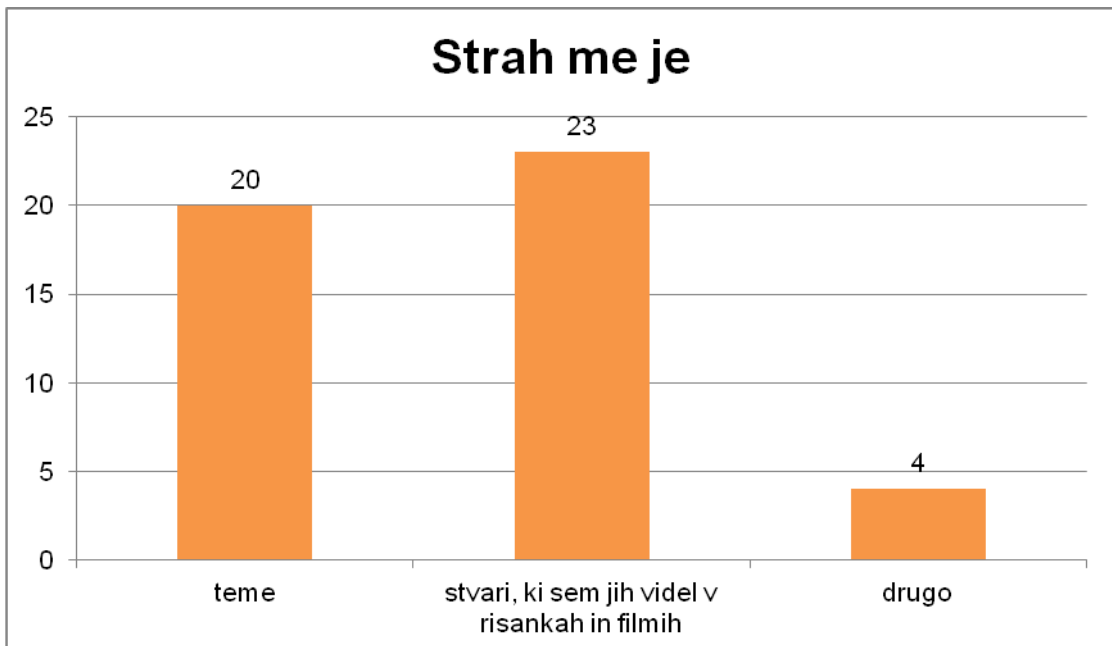
(Vir: osebna raziskava)



Graf 22:

Odgovori učencev 3. triade na vprašanje, česa jih je strah

(Vir: osebna raziskava)



Ugotovitve

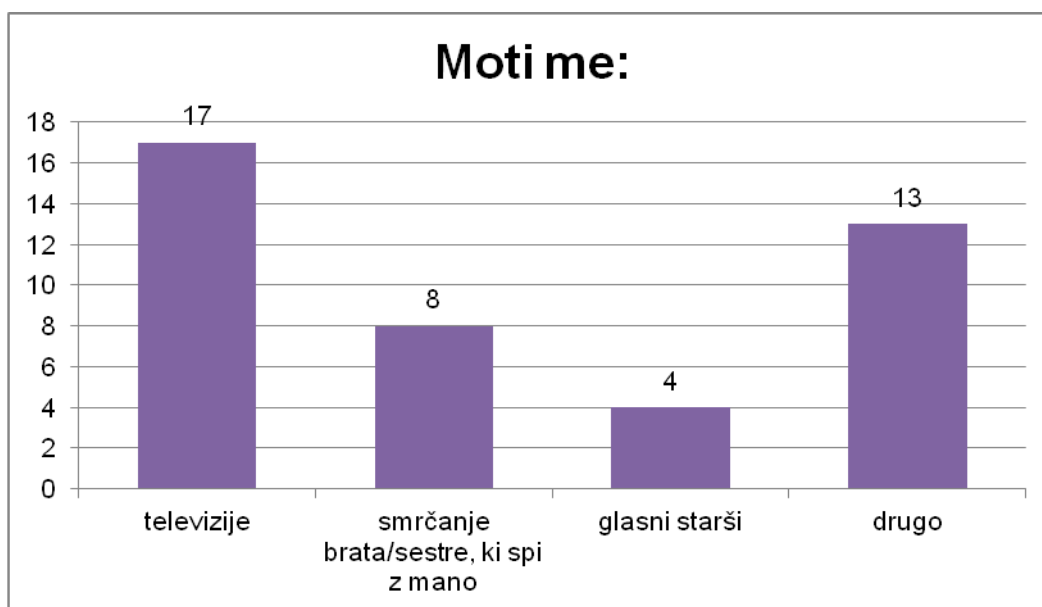
Na ta vprašanja so odgovarjali le učenci, ki so v prejšnjih odgovorih označili odgovor, da jih je strah. Iz grafov je razvidno, da se z leti delež strahu pred temo zmanjšuje. V 1. triadi je strah več kot tretjino otrok (31 %) v 2. triadi število še vednjo predstavlja več kot tretjino (27 %) v 3. triadi pa je strah že manj kot petino učencev (19 %). Mlajši kot so učenci, bujnejšo domišljijo imajo.

Prav zaradi bujnejše domišljije imajo risanke in filmi, ki si jih ogledajo, velik vpliv na njih in njihovo počutje. Skoraj polovica je takšnih učencev, ki se boji stvari, ki so jih videli v risankah in filmih (46 %). Ne moremo reči, da se število otrok, ki se tega boji, z leti zmanjša. V tem primeru se poveča za eno petino (66 %). Predvidevam, da si ogledujejo zmeraj "strašljivejše" filme in risanke. Ampak tako kot po navadi število prestrašenih v 3. triade upade (21 %).

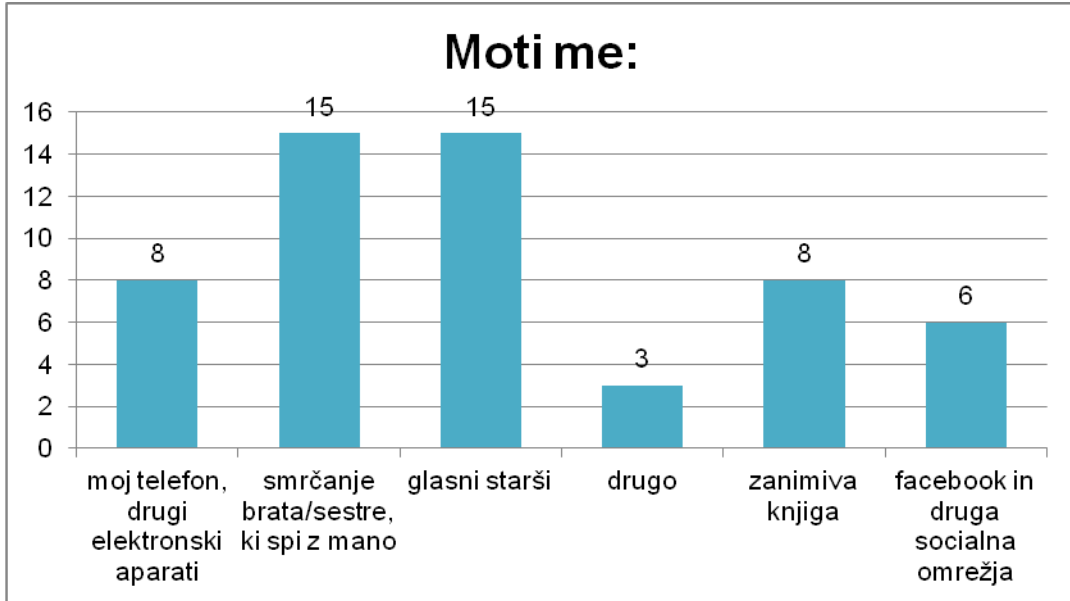
Pod odgovor drugo pa je bilo zapisanih ogromno med seboj zelo različnih odgovorov. Prevladujoč odgovor učencev 3. triade je, da se bojijo življenja in da jih preganjajo skrbi, ko bi morali že spati. Večina mlajših učencev pa je ob odgovor drugo zapisala, da se bojijo nekoga, ki spi pod njihovo posteljo, kar pa je, kot sem že prej omenila, posledica zelo bujne domišljije.

Graf 23:

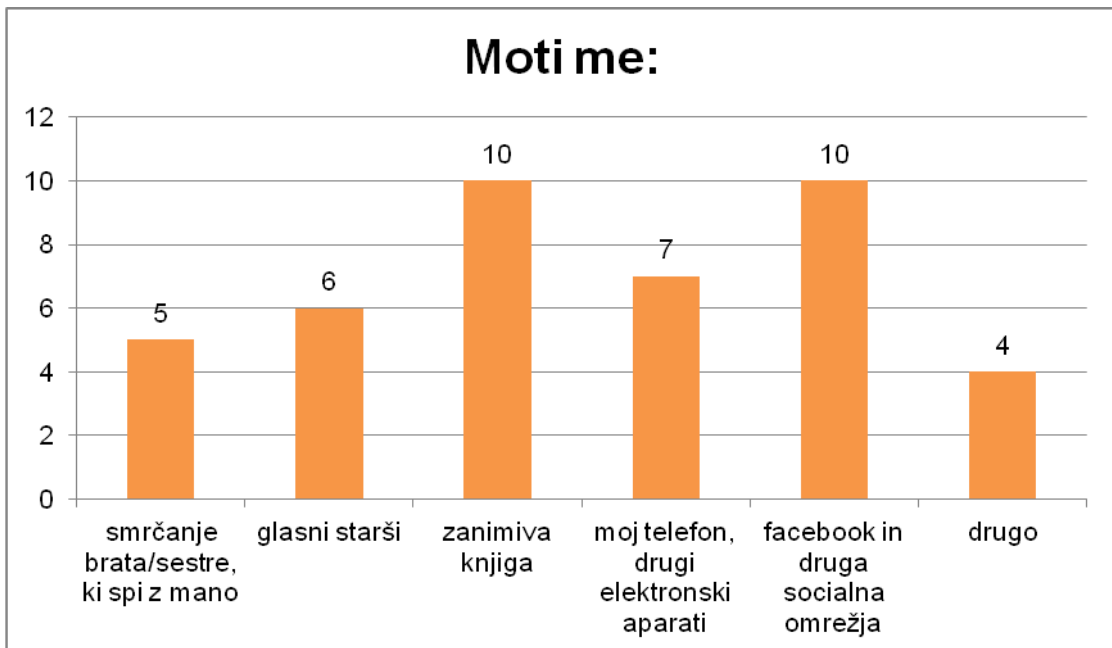
Odgovori učencev 1. triade na vprašanje, kaj jih moti (Vir: osebna raziskava)



Graf 24:
Odgovori učencev 2. triade na vprašanje, kaj jih moti
(Vir: osebna raziskava)



Graf 25:
Odgovori učencev 3. triade na vprašanje, kaj jih moti
(Vir: osebna raziskava)



Na to vprašanje niso odgovarjali vsi učenci, ampak samo tisti, ki so odgovorili, da jih kaj moti.

Zelo se razlikuje število otrok, ki jih v določeni starostni skupini moti smrčanje brata ali sestre, ki spi ob njih. V prvi triadi je takih skoraj petino (19 %), v drugi dobro četrtno (27 %) v tretji triadi pa je takih le 5 učencev (oz. 14 %).

Razvidno je, da jih glasnost staršev ne ovira bolj ali manj iz leta v leto. To je odvisno od tega, kakšne starše imajo učenci in ne, v kateri starostni skupini so. Le desetina (10 %) učencev je takih, ki jih starši motijo v 1. triadi. Enako število učencev, ki jih moti smrčanje brata ali sestre je tudi pri tistih, ki jih motijo starši (tj. 27 %).

Velika večina ljudi je prepričana, da morata v okolici vladati mir in tišina. Vendar je to zmotno. Naša ušesa pretvorijo zvok v živčne dražljaje tako, da jih možgani lahko prepoznajo. Čutno zaznavanje se po navadi razlaga kot zavesten pojav, značilen za budno stanje, pa vendar številni živčni sistemi, ki omogočajo zaznavanje zvokov, delujejo tudi med spanjem.

K starejšima starostnima skupinama sem ponovno dodala nekaj odgovorov, ki so prilagojeni njihovemu starostnemu obdobju. Eden od njih je bil, da jih moti telefon in drugi elektronski aparati. Ta odgovor je z leti pogostejši. Več je takih učencev, ki jih to moti v 3. triadi (20 %) kot pa takih, ki jih to moti v 2. triadi (15 %). Sklepam, da zato, ker imajo starejši učenci več elektronskih aparatov oz. jih več uporabljajo.

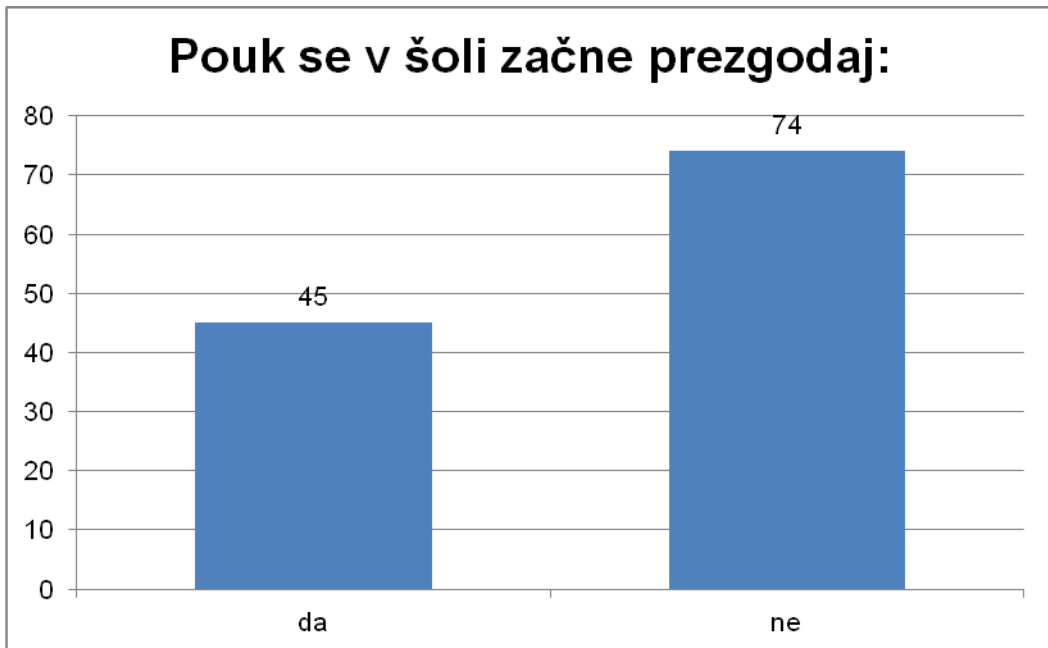
Desetina učencev (11 %) je v 2. triadi takih, ki jih knjiga bolj zanima kot spanje. Kar tretjina (30 %) pa je takih v 3. triadi. Seveda je tudi od posameznika odvisno, kako rad bere in kakšne vrste knjige prebira.

Kot zadnji odgovor sem ponudila Facebook in druga socialna omrežja, vendar samo pri učencih 3. triade. Mislim, da oni to uporabljajo še najpogosteje. Tako je odgovorila kar tretjina učencev (30 %).

Graf 26:

Odgovori učencev 1. triade na vprašanje, ali se pouk v šoli začne prezgodaj

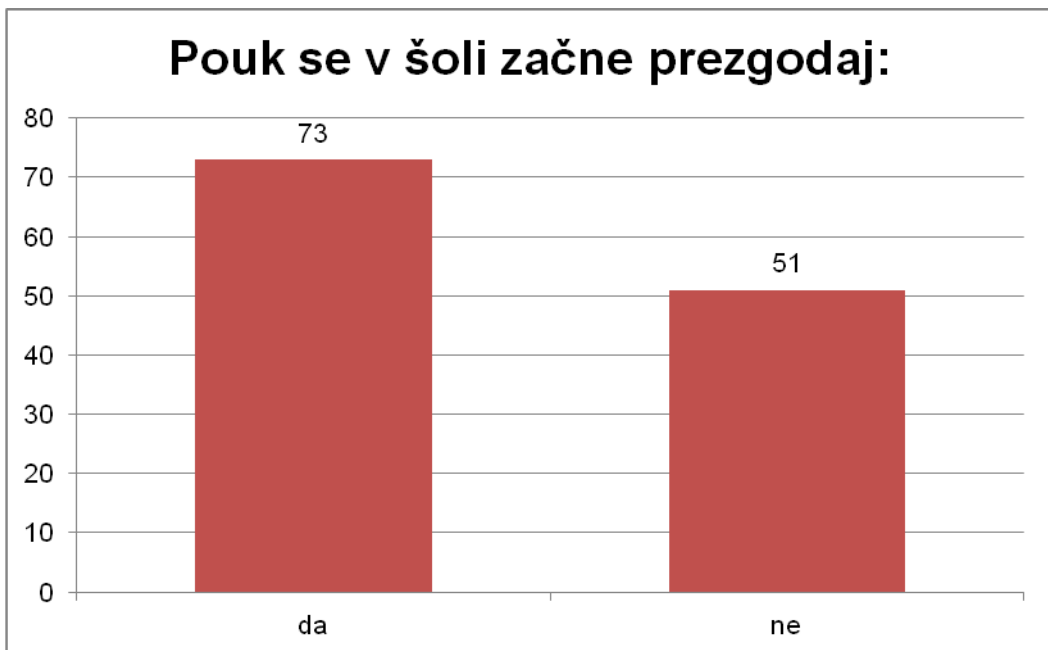
(Vir: osebna raziskava)



Graf 27:

Odgovori učencev 2. triade na vprašanje, ali se pouk v šoli začne prezgodaj

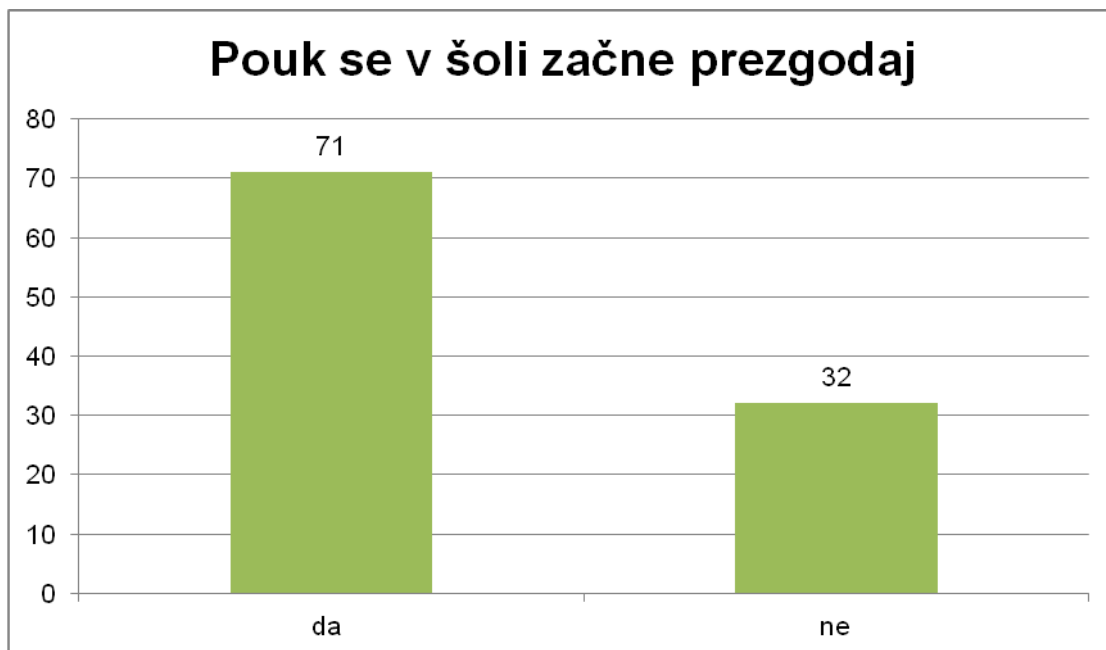
(Vir: osebna raziskava)



Graf 28:

Odgovori učencev 3. triade na vprašanje, ali se pouk v šoli začne prezgodaj

(Vir: osebna raziskava)



Ugotovitve

Prva ura se začne ob 7.30, druga ura (po navadi pogostejša) pa ob 8.20.

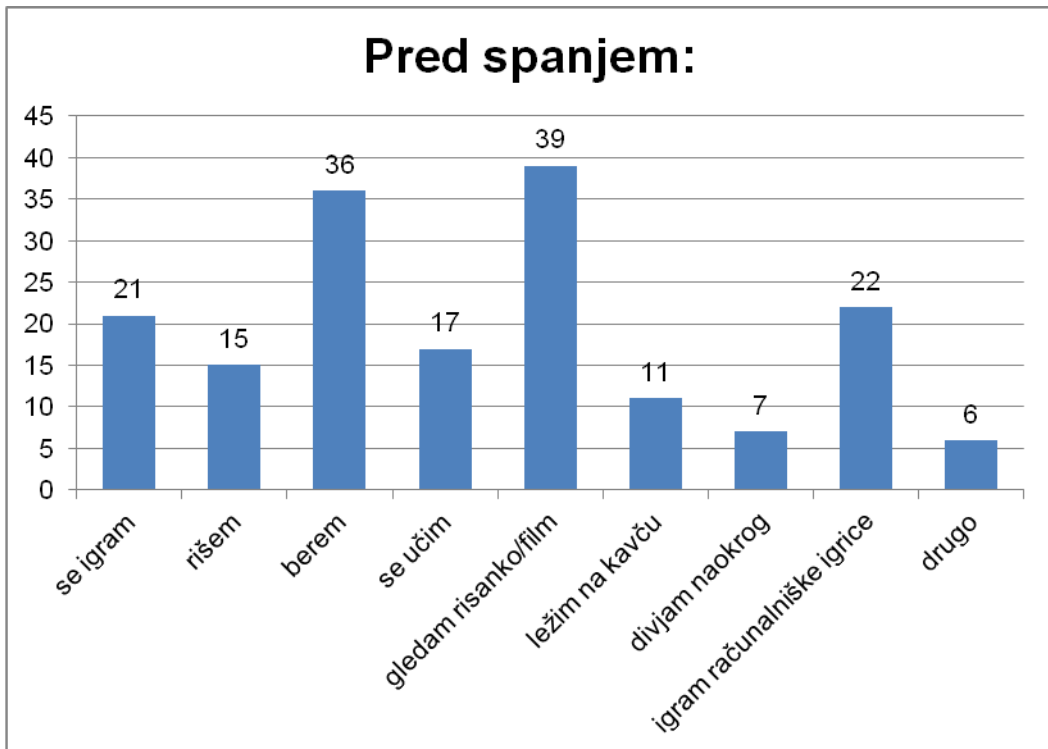
Seveda je odvisno, kdaj se pouk začne, vendar je še vedno opazna razlika. Pouk se začne vsem istočasno, ne glede na to, kdaj so šli spat, koliko so spali in če so naspani. Zato bom na podlagi teh odgovorov ugotovila, ali učenci čez noč dovolj spijo oz. če so v času pouka utrujeni.

V 1. triadi je več takih učencev, ki so s pričetkom pouka zadovoljni (62 %) kot pa tistih, ki niso (38 %). Ta stvar se spremeni že v 2. triadi, kjer se nezadovoljstvo nad pričetkom pouka poveča (59 %) in tistih, ki so zadovoljni je manj kot polovica (40 %). Do še večjega nasprotja pride v 3. triadi, kjer je le tretjina učencev zadovoljnih s poukom (30 %) , ostalim (70 %) pa se zdi prezgodaj.

Graf 29:

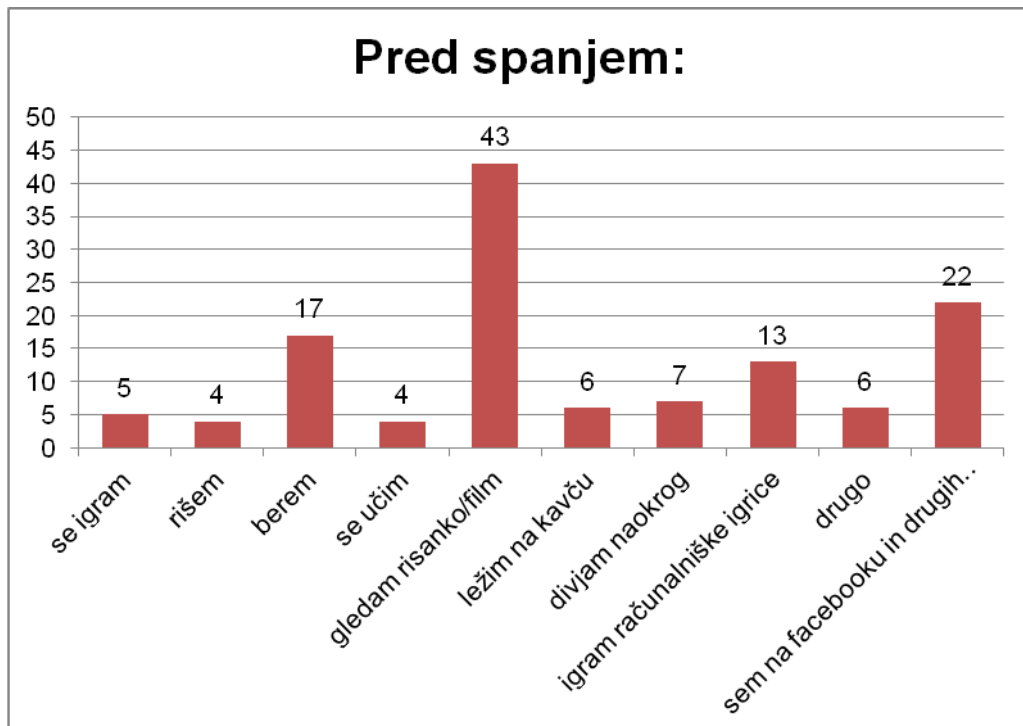
Odgovori učencev 1. triade na vprašanje, kaj počnejo pred spanjem

(Vir: osebna raziskava)



Graf 30:

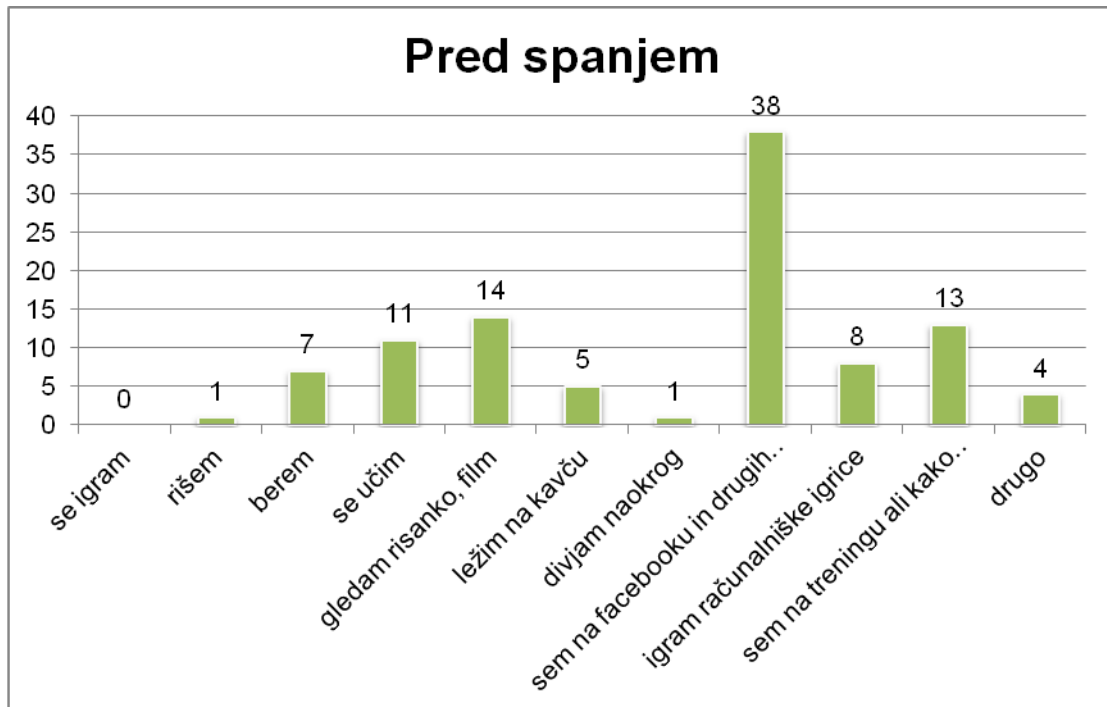
Odgovori učencev 2. triade na vprašanje, kaj počnejo pred spanjem (Vir: osebna raziskava)



Graf 31:

Odgovori učencev 3. triade na vprašanje, kaj počnejo pred spanjem

(Vir: osebna raziskava)



Ugotovitve

Pri tem vprašanju sem želela raziskati, kaj učenci različnih starosti počnejo pred spanjem in ali to vpliva na njihovo spanje.

Seveda je očitno, da se mlajši učenci igrajo veliko več kot starejši, oz. da se starejši učenci sploh ne igrajo več (učenci 3. triade). So pa odgovori zelo pestri sploh pri učencih nižjih dveh triad. Desetina učencev 1. triade (12 %) in trikrat manj (4 %) učencev 2. triade se zvečer pred spanjem igra. S tem nisem mislila igranja računalniških igrice, temveč igranje z igračami, ki je večinoma umirjeno oz. dobro vpliva na nadaljno čakanje na spanec.

Tudi risanja je z leti vedno manj tako kot tudi domišljije. Samo 1 učenec riše v 3. triadi (1 %), v 2. jih je nekaj več (3 %), v 1. pa skoraj desetina (9 %). Nad tem rezultatom sem kljub večjemu odzivu pri mlajših presenečena, saj sem pričakovala, da bo ta odgovor večkrat izbran.

Zanimivo je, da mlajši učenci slabše berejo, pa vseeno prebirajo veliko več kot starejši. Delež se zares zmanjšuje, saj jih v 1. triadi bere več kot petina (21 %), v 2. dobra desetina (13 %) v 3. pa je takih samo 7 učencev (7 %).

Uči se z leti prav tako vedno manj učencev. Desetina v 1. in 3. triadi (10 %) in veliko manj učencev 2. triade (3 %).

Gledanje risanke in filma je najpogostejši odgovor učencev 1. (22 %) in 2. triade (34 %) in drugi najpogostejši odgovor učencev 3. triade (14 %).

Najbolj pa k sebi kličejo spanec tisti, ki samo poležavajo na kavču, čeprav je takšnih povsod bolj malo. Po en odstotek padajo po starostnih skupinah: 1. triada – 6 %, 2. triada – 5 %, 3. triada – 4 %. Mislim, da se to spreminja predvsem zaradi različno stresnega življenja, ki se začne stopnjevati prav v teh letih.

Znova sem višjima starostnima skupinama ponudila nov odgovor, ki je bil zelo pogost pri obeh. Uporaba Facebooka in drugih socialnih omrežjih je z leti čedalje bolj pogosta. Skoraj petina učencev 2. triade (17 %) in več kot tretjina 3. triade (36 %).

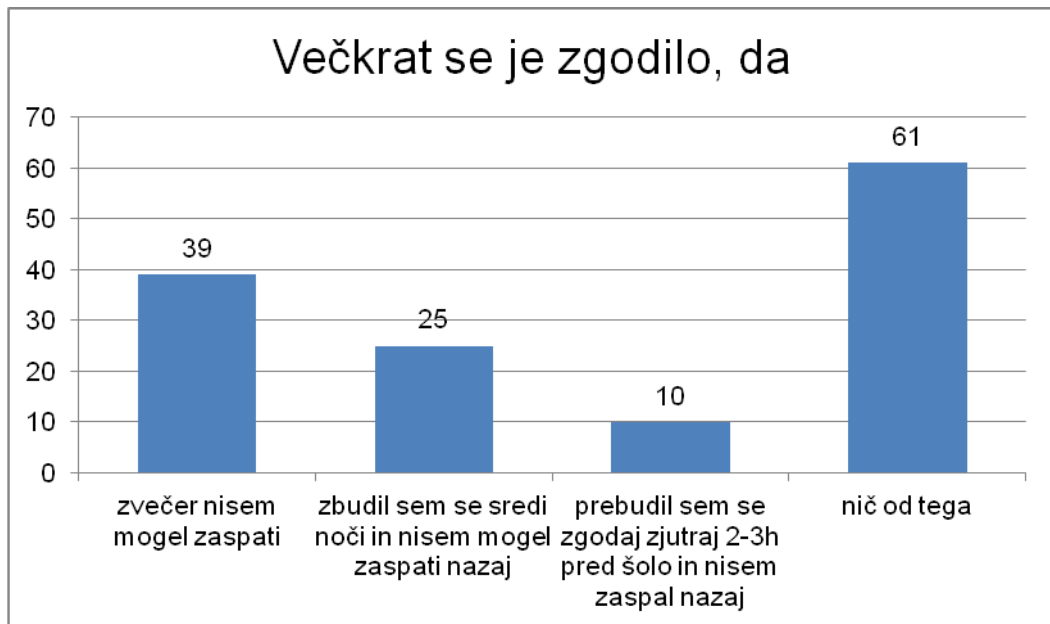
Starejši kot so učenci, manj igrajo računalniške igre. Dobra desetina jih igra v 1. (13 %) in 2. (10 %) triadi. Takih je potem v 3. triadi že manj (7 %).

Dejavnost, po kateri bo učenec navadno težje zaspal, je divjanje naokrog. Tak je v 3. triadi samo en učenec (1 %), vendar se tudi v 1. (4 %) in 2. (6 %) triadi delež ne poveča na desetino. Sicer je prav, da ločim divjanje naokoli in trening oz. drugo telesno aktivnost, pa vendar si po obeh aktivnostih nemiren, kar ni dobro za spanec (sploh če se težje umiriš). Takih je pravzaprav kar nekaj učencev (13 %). Večine športnikov ne muči nespečnost, saj se znajo tudi pravilno umiriti in zaradi prestalega telesnega napora lahko zaspajo.

Graf 32:

Odgovori učencev 1. triade na vprašanje, kaj od naštetega se jim je že zgodilo

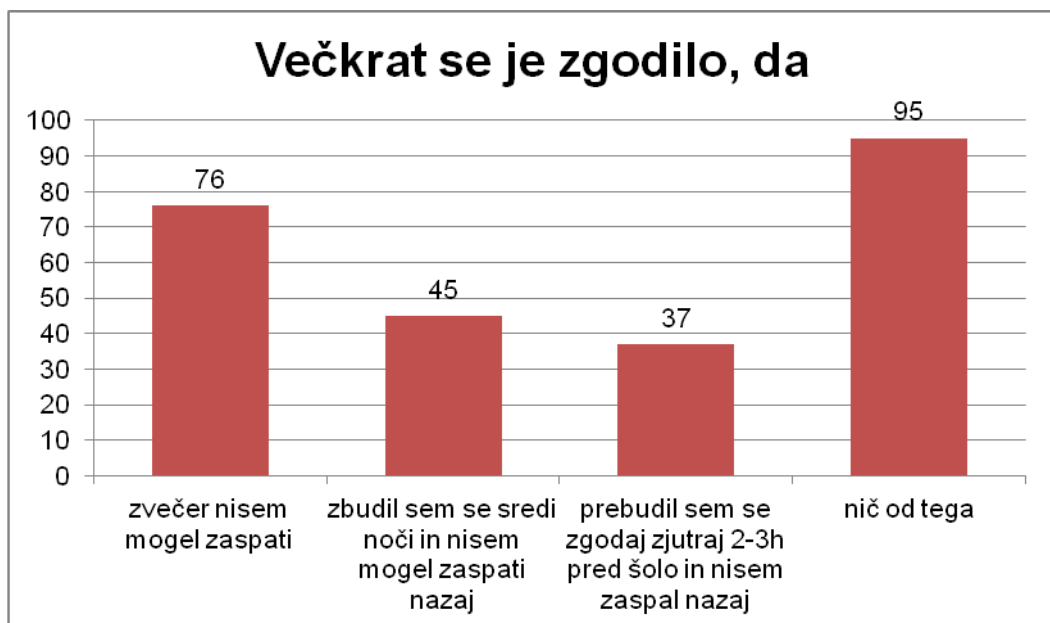
(Vir: osebna raziskava)



Graf 33:

Odgovori učencev 2. triade na vprašanje, kaj od naštetega se jim je že zgodilo

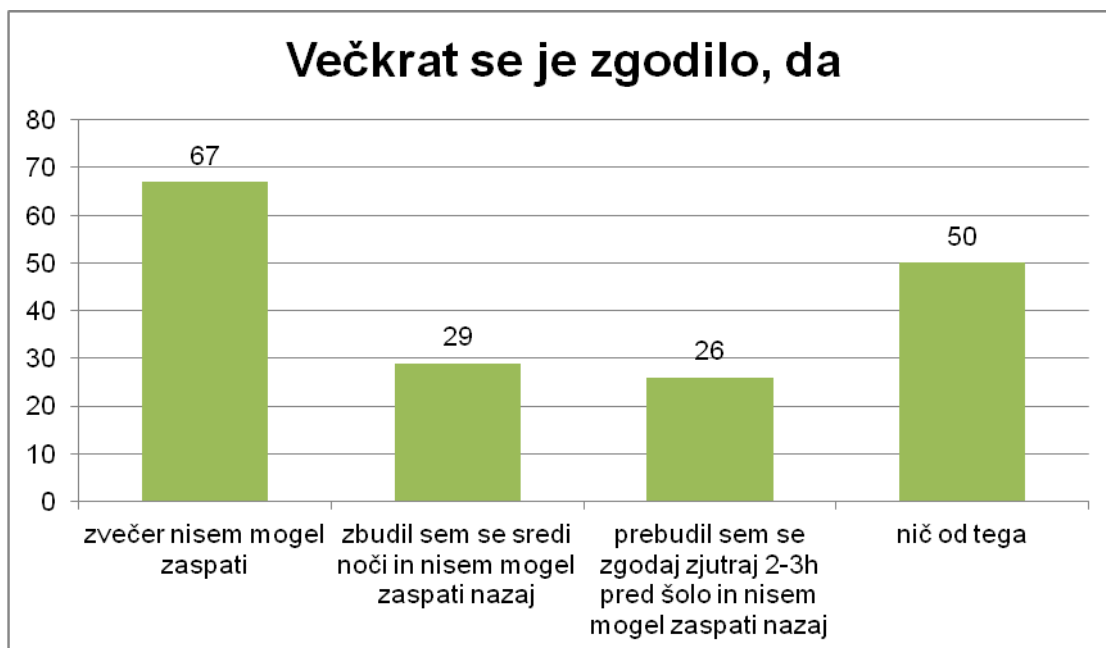
(Vir: osebna raziskava)



Graf 34:

Odgovori učencev 3. triade na vprašanje, kaj od naštetega se jim je že zgodilo

(Vir: osebna raziskava)



S tem vprašanjem sem želela raziskati, katera oblika nespečnosti je najpogostejša in ali na to vpliva odraščanje.

Delež učencev, ki jim zvečer ni uspelo zaspati, se z leti spreminja, vendar zelo malo. Zagotovo pa narašča, skoraj tretjina učencev v 1. (29 %) in 2. triadi (30 %) zvečer ne more zaspati. Skoraj za desetino se poveča število učencev v 3. triadi (39 %). Zagotovo to, kar pred spanjem počnejo, vpliva na njihov nadaljnji uspeh pri spanju.

Vse skupaj predstavlja 98 %.

Tretji najpogostejši odgovor pa je pri vseh treh starostnih skupinah enak: učenec se je zbudil sredi noči in ni mogel zaspati nazaj. Takšnih je bilo na vseh treh triadah slabo petino (19 % v 1. triadi, 18 % v 2. triadi in 17 % v 3. triadi).

Vse skupaj predstavlja 54%.

Enak je bil tudi najmanj pogost odgovor v vseh treh triadah: učenec se je prebudil zgodaj zjutraj 2-3 ure pred poukom in ni mogel zaspati nazaj.

Pa vendar bi lahko rekli, da število teh učencev narašča. Iz 1. triade (7 %) v 2. (15 %) se poveča za dobro polovico. Le za odstotek se to še poveča pri učencih 3. triade (16 %).

Vse skupaj predstavlja 38 %.

Kot pa je iz grafov razvidno, je bil najpogostejši odgovor učencev 1. in 2. triade, da za njih ne velja nič od tega. Teh je bila skoraj polovico v 1. triadi (45 %) in precej več, tretjina, v 2. triadi (37 %). V 3. triadi pa je bilo takšnih le še slaba petina (17 %).

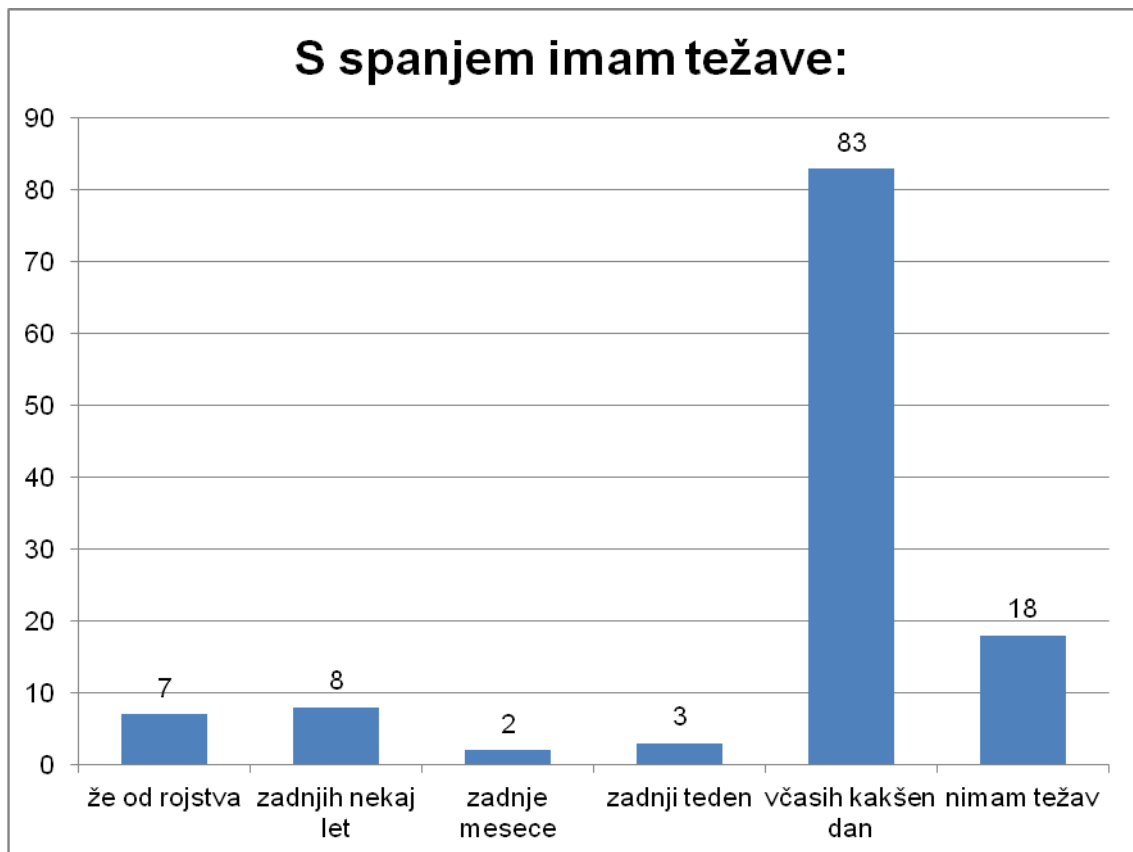
Vse skupaj predstavlja 99 %.

Najpogostejša oblika nespečnosti je večerna nespečnost.

Graf 35:

Odgovori učencev 1. triade na vprašanje, kako dolgo že imajo težave s spanjem

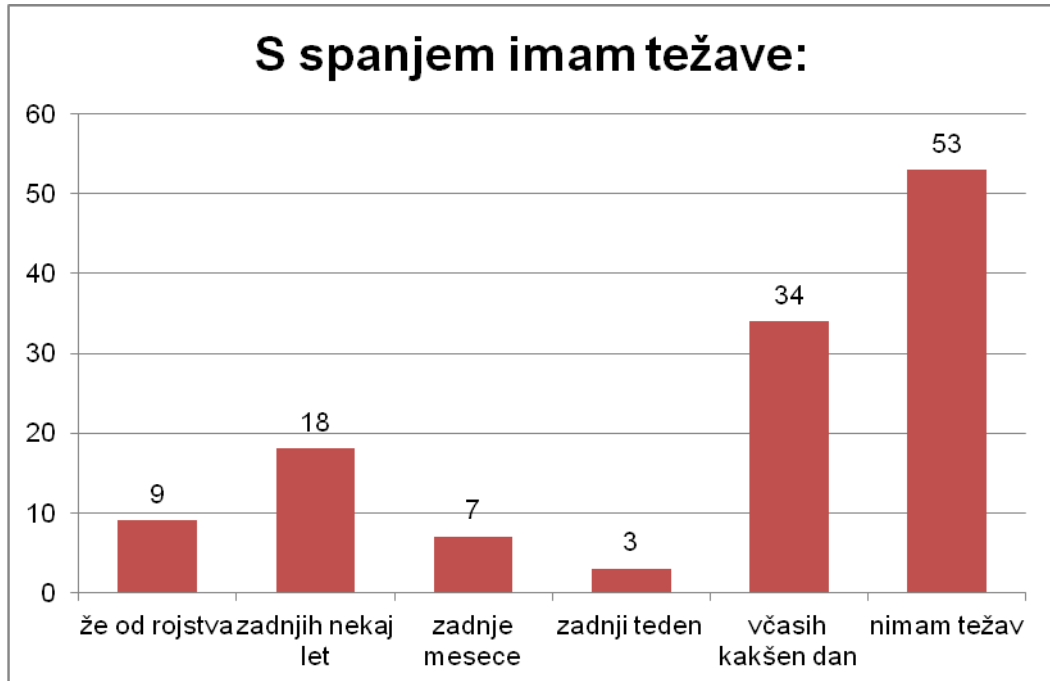
(Vir: osebna raziskava)



Graf 36:

Odgovori učencev 2. triade na vprašanje, kako dolgo že imajo težave s spanjem

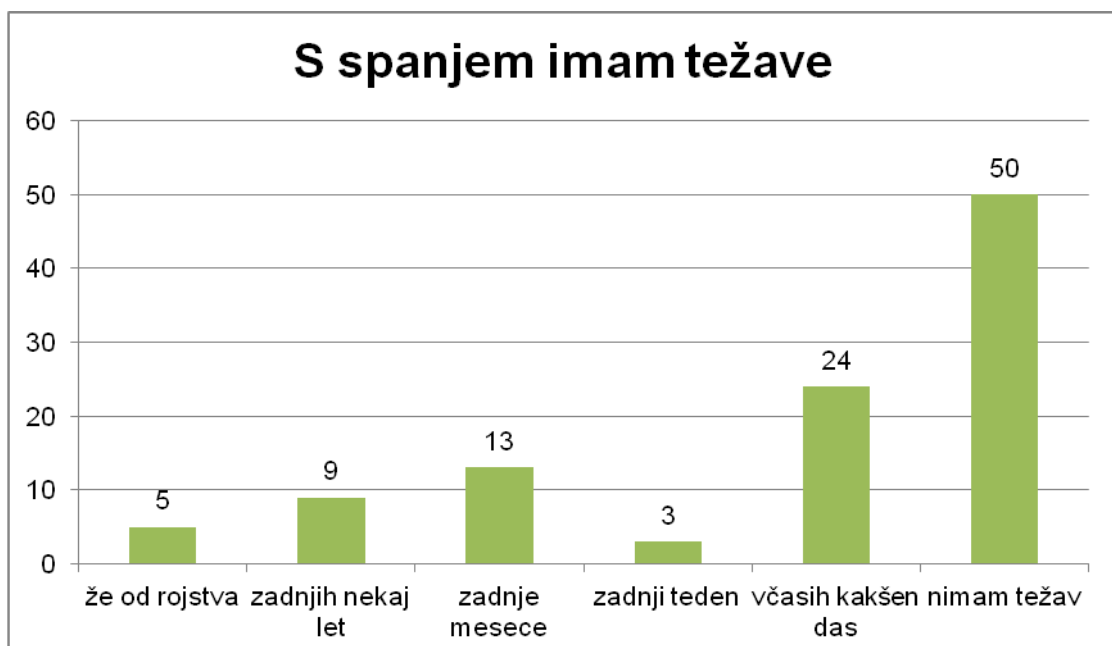
(Vir: osebna raziskava)



Graf 37:

Odgovori učencev 3. triade na vprašanje, kako dolgo že imajo težave s spanjem

(Vir: osebna raziskava)



Ugotovitve

Zelo malo učencev je takih, ki imajo težave s spanjem že od rojstva. Najmanj jih je v 3. triadi (5 %), nekaj več v 1. triadi (7 %), skoraj desetina pa v 2. triadi (9 %). Iz tega lahko sklepam, da to ni povezano s starostjo.

Zadnjih nekaj let imajo največ težav učenci 2. triade (15 %). Manj pa jih je v 3. (9 %) in 1. triadi (7 %). Verjetno, zato ker učenci nekje v 2. triadi vstopijo v puberteto, nastajati začnejo hormoni, zaradi katerih so nemirni in le-ti povzročajo nespečnost.

Število učencev, ki ima zadnje mesece težave s spanjem se z leti povečuje, nikoli pa takih učencev ni zelo veliko. Zelo malo učencev 1. triade (2 %) in nekaj več učencev 2. triade (6 %) ima težave s spanjem. Dobra desetina (13 %) pa je takih v 3. triadi.

V vsaki triadi pa so samo trije učenci, ki imajo težave s spanjem zadnji teden. Takih je tudi najmanj. V 1. in 2. triadi to predstavlja 2 % v 3. triadi pa en odstotek več, torej 3 %.

Drugi najpogostejši odgovor pri učencih 2. in 3. triade in najpogostejši pri učencih 1. triade pa je, da imajo težave s spanjem le kakšen dan. Takih je v 3. triadi 24 % v 2. triadi 27 % v 1. triadi pa je takih kar 68 %.

Predvsem v zadnjih dveh triadah pa je veliko takih, ki sploh nimajo težav s spanjem. Teh pa še vedno ni niti polovica (3. triada 49 % in 2. triada 43 %).

11 INTERVJU

Pozdravljeni! Sem, učenka 8. razreda. Delam raziskovalno nalogo na temo nespečnost. Na podlagi analize anket iz treh različnih starostnih skupin bi Vam zastavila nekaj vprašanj.

1. Nespečnost je zelo trdovratna zadeva. Kako bi jo po vašem mnenju zdravili na psihološki način?

Nespečnost ima lahko celo vrsto vzrokov. Velikokrat je pridružena drugim somatskim in psihiatričnim boleznim. Temu je prilagojeno tudi zdravljenje. Psihološke metode lahko pomagajo pri npr. psihofiziološki nespečnosti, nespečnosti zaradi neustrezne higiene spanja ipd. Večinoma pa zdravimo vzrok in ne neposredno nespečnosti same.

2. Bi lahko povedali, kako potekajo psihoterapevske skupine?

Na to vprašanje bi vam lažje odgovoril nekdo, ki neposredno vodi terapevtske skupine. Gre predvsem zato, da skupaj poiščejo vzroke za svoje težave, dobijo uvid vanje in so tudi motivirani za aktivni pristop k reševanju nepravilnosti.

3. Katera vrsta nespečnosti se najpogosteje zdravi in zakaj?

Zdravijo se vse oblike nespečnosti, ker kronična nespečnost lahko privede do cele vrste obolenj kot so sladkorna bolezen, srčno-žilne in možgansko-žilne bolezni ipd. Prekomerna zaspanost kot posledica slabega spanja pa lahko privede tudi do večje nagnjenosti k poškodbam pri delu in v prometu. Nespečnost vpliva tudi na zmanjšano telesno zmogljivost in kognitivne funkcije, kot so vzdrževanje pozornosti, reakcijski čas in pomnjenje.

4. Ali je kronična nespečnost genetsko pogojena? Če ne, zakaj potem muči določene posameznike?

Nespečnost večinoma ni bolezen, ampak pogosto zgolj simptom. Velikokrat je pridružena drugim somatskim in psihiatričnim boleznim, ki zanesljivo imajo določeno genetsko predpispozicijo. Enako velja za druge primarne motnje spanja, ki jim je pridružena nespečnost, kot so motnje dihanja v spanju ali periodični gibi udov v spanju. Na splošno je nespečnost zelo razširjena in je najpogostejša motnja spanja v splošni populaciji. Splošna pojavnost nespečnosti je več kot 20 %, njena pogostnost pa s starostjo izrazito narašča.

5. Koliko ur spanja bi naj potrebovali odrasčajoči otroci?

Novorojenček po rojstvu prespi približno dve tretjini dneva. V naslednjih mesecih se potreba po spanju postopno zmanjšuje na 14–15 ur na dan, otrok pa predvsem podnevi postaja vse več buden. Ta količina spanja se do tretjega oziroma četrtega leta starosti le malo spremeni. Otrok v starosti 10–12 let na dan še vedno potrebuje okoli deset ur spanja, v najstniškem obdobju pa se dolžina spanja postopno zmanjša na osem ur, kolikor v povprečju spimo tudi odrasli. Podobno kot pri odraslih pa se tudi pri otrocih količina spanja, ki jo potrebujejo za normalno rast in razvoj, od posameznika do posameznika lahko razlikuje do okoli 2 ali 3 ure na dan. Zlasti najstniško obdobje je tisto, v katerem pri nekaterih potreba po spanju prehodno ponovno nekoliko naraste.

6. Ali je res, da starejši kot je otrok, manj spanja potrebuje?

Načelno velja, izjema so mladostniki.

7. Menite, da otroci spijo premalo, zakaj?

V današnjem času otroci spijo v povprečju približno 1 uro manj kot pred 50 leti in zaradi zahtev sodobne družbe veliko otrok spi premalo. Seveda se te številke v različnih predelih sveta zelo razlikujejo, v splošnem pa je v svetu trend k manjši (premajhni) količini spanja.

8. Kako pomagati takšnim otrokom?

Z odkrivanjem in pravočasnim zdravljenjem motenj spanja, ozaveščanjem o pomenu zadostnega in dobrega spanja, o usterzni higieni spanja ipd.

9. Ali menite, da je bilo pred pojavom razrasti družabnih omrežji lažje zaspati?

Sodobne poti komunikacije in družabna omrežja so zagotovo pripomogla k slabšemu in predvsem nezadostnemu spanju pri otrocih. Monje spanja tudi s pomočjo tovrstnih vplivov iz okolja postajajo globalna epidemija.

10. Otrokom mlajše starostne skupine se zdi, da se pouk ne začne prezgodaj. Vendar ni tako z otroki starejših starostnih skupin. Kakšno rešitev bi lahko predlagali?

Mladostniki so v resnici nagnjeni k zamiku faze spanja. To je njihova biloška danost, ki je šolski sistem ne upošteva. Za te skupine bi bilo pomembno, da se pouk ne prične preveč zgodaj zjutraj. Po drugi strani pa vemo, da je storilnost in sposobnost učenja večja v času daljše svetlobne periode dneva, kar pomeni, da bi s kronobiološkega stališča morale biti letne počitnice pozimi, ko je dan krajši, kar pa verjetno nikomur ne bi preveč ustrezalo.

11. Večina otrok se boji, ko nastopi čas za spanje. Kako pristopiti k takšnemu otroku?

Ne bi se strinjla, da je to problem večine, res pa je, da se večerni strah pred spanjem pogosto pojavi pri predšolskih in šolskih predpubertetnih otrocih kot praktično normalna faza v razvoju. Večerni strah je lahko odraz različnih stisk, ki jih otrok doživlja preko dneva, pa se jih starši morda sploh ne zavedamo (prihod sorojenca, stiska ob vstopu v vrtec, šolo). Pomembno je, da otroku prisluhnemo, mu pomagamo, obenem pa mu ne smemo pri teh strahovih pritjevati v smislu: «... bova skupaj pogledala pod posteljo, da se prepričava, da tam ni nobene pošasti ipd.» S svojimi ravnanji jih moramo pomiriti, da te stvari ne obstajajo in da zato tudi ni osnove za strah.

12. Menite, da imajo dejavnosti pred spanjem velik vpliv na kasnejše spanje, nespečnost (npr. nekdo je prej telesno aktiven, nekdo pa bere na kavču)?

Pravilna higiena spanja ima zanesljivo vpliv na kvaliteto spanja. Pretirana fizična aktivnost, preobilen obrok, poživila, nikotin, alkohol ipd. pred spanjem ne vplivajo ugodno na kasnejše spanje in lahko zelo podaljšajo latenco oz. sposobnost uspavanja. Izrazitega pomena je tudi svetloba. Prekomerna osvetlitev zvečer neugodno deluje na zmožnost spanja, obraten učinek pa ima izpostavljenost svetlobi zjutraj.

13. Kako lahko sami pripomoremo k boljšemu spancu, in katere so sprostitvene tehnike pred spanjem?

V izogib pojavu nespečnosti je pomembno, da si uredimo čimbolj optimalno spalno okolje, kjer naj ne bo pretiranega hrupa in ne prekomerne osvetlitve. Spalnica naj bo ustrezno prezračena, s primerno temperaturo. Za lažje večerno uspavanje se moramo izogibati fizičnim dejavnostim in vroči kopeli tik pred spanjem. Fizična dejavnost naj bo umeščena v popoldanske ure. Prav tako se zvečer izogibajmo pretežkega ali prelahkega večernega obroka, pitju poživljajočih pijač ali alkohola. Pred odhodom v posteljo tudi ne kadimo. Postelja naj bo namenjena res spanju, zato jo ob nočnem prebujanju zapustimo in se ponovno poskusimo uležati vanjo, ko čutimo, da smo zaspani. Enako ob jutranjem prebujanju ne poležujemo v postelji, ampak jo čimprej zapustimo. V posteljo naj »ne nosimo svojega dela«, v njej naj ne razmišljamo o stvareh, ki niso povezane s spanjem. Za boljše spanje vsak dan vzdržujemo redne ure večernega odhoda v posteljo in jutranjega vstajanja. Izogibajmo se spanju čez dan, dovoljeno je le kratkotrajno spanje zgodaj popoldan. Čez dan se raje čim več udejstvujemo na dnevni svetlobi, zvečer pa se zadržujemo v tihem, sproščenem in ne presvetlem okolju.

14. Veliko je nasvetov za boljši spanec. Naj nespečnejši poskusijo te ali začnejo z zdravili?

Zgoraj navedene stvari vsebujejo tudi pravila dobre higiene spanja. Zdravljenje z zdravili naj bo res izjemoma, pa še to le za krajša obdobja, ne pa kot kronična terepija za kronično nespečnost. Pri nespečnosti je potrebno najti vzrok zanjo in zdraviti slednjega.

15. Ali aromaterapija zares deluje proti napetosti in nam kasneje pomaga lažje zaspati?

To težko komentiram, ker se na to ne spoznam. Vsekakor ne gre za z dokazi podprt način zdravljenja.

12 ZAKLJUČEK

V raziskovalni nalogi, kjer sem raziskovala nespečnost, sem se osredotočila predvsem na to, kakšni so razlogi za nespečnost pri otrocih in mladostnikih. Preučila sem literaturo in internetne vire in nato sestavila anketni vprašalnik, ki so ga rešili učenci (od drugega do devetega razreda naše osnovne šole) in naredila intervju z gospo dr. Barbaro Gnidar Stražičar, specialistko pediatrije in otroške nevrologije.

V prvem in drugem vprašanju sem ugotovila, da gredo različno stari učenci spat različno hitro in zaradi različnih razlogov. Z naslednjimi vprašanji sem želela izvedeti, ali učenci kažejo kakšne simptome nespečnosti in kateri so dejavniki, zaradi katerih ne morejo zaspati. Zanimivo je, da je večina učencev kazala simptome nespečnosti, pa vendar sebe niso označili kot učenca, ki ima težave s spanjem. Veliko je različnih dejavnikov in razlogov, ki jim preprečujejo spanje, vendar je k sreči nekaterih z leti vedno manj (npr. strah). Lahko potrdim 2. hipotezo (učence 3. triade moti Facebook in druga socialna omrežja), saj je bil to najpogosteje izbran odgovor. Z leti se mnenje o tem, kdaj naj bi se pouk začel, spreminja. Verjetno zaradi zgodnejšega pričetka, kasnejšega odhajanja v posteljo in posledično se pojavi tudi jutranja utrujenost. Potrjujem tudi 5. hipotezo, in sicer da je najpogostejša oblika nespečnosti večerna nespečnost.

Z analizo rezultatov sem ugotovila, da anketiranci nimajo veliko težav z nespečnostjo (zavrgla sem 1. hipotezo), med tistimi, ki pa jih imajo, je največ učencev 3. triade (potrdila 3. hipotezo). Potrjujem tudi 4. hipotezo, ker se je izkazalo, da je najbolj pogosta vrsta nespečnosti kratkotrajna nespečnost. Ta je pri učencih vseh treh starostnih skupin zelo pogosta. Zato mislim, da gre za zaskrbljujoč podatek, saj lahko tudi takšna vrsta nespečnosti pusti na človeku veliko posledic. Čas, ko učenci odhajajo v posteljo, se z leti spreminja, v vsaki triadi se čas odhoda v posteljo premakne za približno 1 uro. Ugotovila sem, da imajo aktivnosti pred spanjem velik vpliv na nadaljno spanje, npr. večina učencev se ukvarja z mirnimi dejavnostmi in ker je pomirjena lažje in bolje spi. Sama sem preverila nekatere "naravne" nasvete za boljše spanje in nobeden od njih mi ni pomagal.

Razmišljala sem, kako bi svojo raziskovalno nalogo lahko še izboljšala. Ena izmed pomankljivosti je v tem, da je večina anketirancev obiskovala isto šolo. Če bi odpravila te pomankljivosti, bi lahko prišla do boljših rezultatov. Zanimivo bi bilo tudi raziskati nespečnost na različnih srednjih šolah (z različno zahtevnimi programi).

Našla sem nekaj odprtih možnosti za novo raziskovanje, zanima me raziskovanje sanj in kaj pravzaprav vpliva na sanje ter kako se na njih odzove posameznik. Morda bom v prihodnje razmišljala o podrobnejšem raziskovanju tega področja.

13 DRUŽBENA ODGOVORNOST

Vedno več otrok je takih, ki ima v sodobnem svetu težave z nespečnostjo, ki pušča resne posledice. Večinoma so zato krive ravno novosti v razvitem svetu. Moja naloga prispeva k družbeno odgovornemu ravnanju saj menim, da se moramo zavedati, kaj povzroča nespečnost in kako vpliva na nas, da jo bomo uspešneje premagovali. Tako bomo lahko kot družba bolj uspešni, prijazni, lažje bomo napredovali in predvsem bomo naspani.

14 VIRI IN LITERATURA

1. Izdikowki, C. (2002). *Za trden spanec: preverjeni načini, ki nam pomagajo do trdnejšega spanca*. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga.
2. Langen, D. (1984). *Nespečnost: naučimo se dobro spati*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
3. Mathieu, G. (2002). *Izboljšajmo svoje spanje*. Ljubljana: Tomark.
4. Platt, M. E. (2012). *Čudež biodentičnih hormonov*. Ljubljana: Ara.
5. Avtogeni trening [Online]. Dostopno na: <http://www.avtogeni-trening.si/index.php>
6. Sensilab [Online]. Dostopno na: <http://www.sensilab.si/Sensilab>
7. Pomurske lekarne [Online]. Dostopno na:
8. <http://www.pomurske-lekarne.si/si/index.cfm?id=1402>
9. Lek [Online]. Dostopno na: <http://www.lek.si/si/>
10. eZdravje [Online]. Dostopno na: <http://www.ezdravje.com/>
11. cenim.se [Online]. Dostopno na: <http://www.cenim.se/wellness/motnje-spanja-3-del-nespecnost/>
12. Lekarne Maribor [Online]. Dostopno na: http://www.mb-lekarne.si/slo/o_lekarnah

15 PRILOGE

Anketni vprašalniki

ANKETA – 1. Triada

Pozdravljen!

Sem učenka osmega razreda. V okviru projekta Mladi za napredek Maribora pripravljam raziskovalno nalogo z naslovom Zakaj ponoči ne spim? Zanima me predvsem ali ima veliko učencev težave z nespečnostjo in kaj so razlogi zanjo. Upam, da mi boš tudi ti pomagal pri raziskovanju, tako da boš pri posameznem vprašanju obkrožil odgovor, ki je zate najbolj primeren.

1. Spol:

- a) moški
- b) ženska

2. Razred:

- a) 2.
- b) 3.

3. Zvečer se odpravim v posteljo ko:

- a) je konec risanke
- b) mi tako rečejo starši
- c) postanem zaspan

4. Ko grem v posteljo je ura približno:

- a) 19
- b) 20
- c) 21
- d) 22 ali več

5. Označi, kar velja zate:

- a) zjutraj sem zaspan, ko je čas za šolo
- b) ob vikendih spim ponavadi dlje
- c) zvečer težko zaspim
- d) nič od tega

6. Zaspati ne morem ker: (možnih je več odgovorov)

- a) strah me je
- a) • teme
- b) • stvari, ki sem jih videla v risankah, filmih
- c) • drugo_____
- b) še nisem zaspan
- c) rad bi počel kaj drugega
- d) moti me hrup
- d) • televizije
- e) • smrčanje brata/sestre, ki spi z mano
- f) • glasni starši
- g) • drugo_____
- e) takoj lahko zaspim

7. Pouk v šoli se začne prezgodaj:

- a) da
- b) ne

8. Pred spanjem

- a) se igram
- b) rišem
- a) c) berem
- b) d) se učim
- c) e) gledam risanko, film
- d) f) ležim na kavču
- e) g) divjam na okrog
- f) h) igram računalniške igrice
- g) drugo_____

9. Večrat se je zgodilo, da:

- a) zvečer nisem mogel zaspati
- b) zbudil sem se sredi noči in nisem mogel zaspati nazaj
- c) prebudil sem se zgodaj zjutraj 2-3h pred šolo in nisem zaspal nazaj
- d) nič od tega

10. S spanjem imam težave:

- a) že od rojstva
- b) zadnjih nekaj let
- c) zadnje mesece
- d) zadnji teden
- e) včasih kakšen dan

Hvala za sodelovanje!

ANKETA – 2. Triada

Pozdravljen!

Sem učenka osmega razreda. V okviru projekta Mladi za napredek Maribora pripravljam raziskovalno nalogo z naslovom Zakaj ponoči ne spim? Zanima me predvsem, ali ima veliko učencev težave z nespečnostjo in kaj so razlogi zanjo. Upam, da mi boš tudi ti pomagal pri raziskovanju tako, da boš priposameznem vprašanju obkrožil odgovor, ki je zate najbolj primeren.

1. Spol:

- a) moški
- b) ženska

2. Razred:

- a) 4.
- b) 5
- c) 6.

3. Zvečer se odpravim v posteljo ko:

- a) je konec risanke
- b) mi tako rečejo starši
- c) postanem zaspan

4. Ko grem v posteljo je ura približno:

- a) 19
- b) 20
- c) 21
- d) 22 ali več

5. Označi, kar velja zate:

- a) zjutraj sem zaspan, ko je čas za šolo
- b) ob vikendih spim ponavadi dlje

- c) zvečer težko zaspim
- d) nič od tega

6. Zaspiti ne morem ker: (možnih je več odgovorov)

- a) strah me je
 - teme
 - stvari, ki sem jih videla v risankah, filmih
 - drugo _____
- b) še nisem zaspan
- c) rad bi počel kaj drugega
- d) moti me hrup
 - televizije
 - smrčanje brata/sestre, ki spi z mano
 - glasni starši
 - drugo _____
- e) takoj lahko zaspim

7. Pouk v šoli se začne prezgodaj:

- a) da
- b) ne

8. Pred spanjem

- a) se igram
- b) rišem
- c) berem
- a) d) se učim
- b) e) gledam risanko, film
- c) f) ležim na kavču
- d) g) divjam na okrog
- e) h) igram računalniške igrice
- f) sem na facebooku in drugih socialnih omrežjih
- g) drugo _____

9. Večkrat se je zgodilo, da:

- a) zvečer nisem mogel zaspati
- b) zbudil sem se sredi noči in nisem mogel zaspati nazaj
- c) prebudil sem se zgodaj zjutraj 2-3h pred šolo in nisem zaspal nazaj
- d) nič od tega

10. S spanjem imam težave:

- a) že od rojstva
- b) zadnjih nekaj let
- c) zadnje mesece
- d) zadnji teden
- e) včasih kakšen dan

Hvala za sodelovanje!

ANKETA – 3. Triada

Pozdravljen!

Sem učenka osmega razreda. V okviru projekta Mladi za napredek Maribora pripravljam raziskovalno nalogo z naslovom Zakaj ponoči ne spim? Zanima me predvsem ali ima veliko učencev težave z nespečnostjo in kaj so razlogi zanjo. Upam, da mi boš tudi ti pomagal pri raziskovanju tako, da boš pri posameznem vprašanju obkrožil odgovor, ki je zate najbolj primeren.

1. Spol:

- a) moški
- b) ženska

2. Razred:

- a) 7.
- b) 8
- c) 9.

3. Zvečer se odpravim v posteljo ko:

- a) mi tako rečejo starši
- b) postanem zaspan
- c) se neham učiti
- d) je konec risanke

4. Če ne grem spat mi starši:

- a) izklopijo internet
- b) odvzamejo mobilni telefon in druge elektronske naprave
- c) naložijo druge oblike kazni
- d) ne storijo ničesar

5. Ko grem v posteljo je ura približno:

- a) 20

- b) 21
- c) 22
- d) 23
- e) polnoč ali več

6. Označi, kar velja zate:

- a) zjutraj sem zaspan, ko je čas za šolo
- b) ob vikendih spim ponavadi dlje
- c) zvečer težko zaspim
- d) nič od tega

7. Zaspati ne morem ker: (možnih je več odgovorov)

- a) strah me je
 - teme
 - stvari, ki sem jih videla v risankah, filmih
 - drugo_____
- b) še nisem zaspan
- c) rad bi počel kaj drugega
- d) moti me
 - televizija
 - smrčanje brata/sestre, ki spi z mano
 - glasni starši
 - mobilni telefon in druge elektronske naprave
 - zanimiva knjiga
 - drugo_____
- e) takoj lahko zaspim

8. Pouk v šoli se začne prezgodaj:

- a) da
- b) ne

9. Pred spanjem

- a) se igram
- b) rišem
- c) berem
- d) se učim
- e) gledam risanko, film
- f) ležim na kavču
- g) divjam na okrog
- h) igram računalniške igrice
- i) sem na facebooku in drugih socialnih omrežjih
- j) drugo_____

10. Večrat se je zgodilo, da:

- a) zvečer nisem mogel zaspati
- b) zbudil sem se sredi noči in nisem mogel zaspati nazaj
- c) prebudil sem se zgodaj zjutraj 2-3h pred šolo in nisem zaspal nazaj
- d) nič od tega

11. S spanjem imam težave:

- a) že od rojstva
- b) zadnjih nekaj let
- c) zadnje mesece
- d) zadnji teden
- e) včasih kakšen dan

Hvala za sodelovanje!