

Owens, J. A. in Weiss, M. R. (2017). Insufficient sleep in adolescents: Causes and consequences. *Minerva Pediatrica*, 69(4), 326–336. <https://doi.org/10.23736/s0026-4946.17.04914-3>

Perkinson-Gloor, N., Lemola, S. in Grob, A. (2013). Sleep duration, positive attitude toward life, and academic achievement: The role of daytime tiredness, behavioral persistence, and school start times. *Journal of Adolescence*, 36(2), 311–318. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.11.008>

Pu, Z., Leong, R. L., Chee, M. W. in Massar, S. A. (2022). Bedtime procrastination and chronotype differentially predict adolescent sleep on school nights and non-school nights. *Sleep Health*, 8(6), 640–647. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2022.09.007>

Short, M. A., Gradisar, M., Lack, L. C. in Wright, H. R. (2013). The impact of sleep on adolescent depressed mood, alertness and academic performance. *Journal of Adolescence*, 36(6), 1025–1033. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.08.007>

Stores, G. (2009). *Insomnia and other adult sleep problems*. Oxford University Press.

Yeo, Y., Wong, J. C. M., Pereira, T. L. B. in Shorey, S. (2024). A qualitative systematic review of adolescent's perceptions of sleep: Awareness of, barriers to and strategies for promoting healthy sleep patterns. *Journal of Clinical Nursing*, 33(10), 4124–4137. <https://doi.org/10.1111/jocn.17401>

Zupanič, T. in Korošec, A. (2021). *Z zdravjem povezan vedenjski slog 2020, Prva objava*. Nacionalni inštitut za javno zdravje. https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/podatki/podatkovne_zbirke_raziskave/CINDI/cindi2020_prva_objava.pdf



dr. Irena Makivič, univ. dipl. soc.

STROKOVNI TEMATSKI PRISPEVEK

Spanje v času družbenih sprememb

Pomembnost spanja je že v daljni preteklosti izpostavljal grški zdravnik Hipokrat, in sicer z vidika pomembnosti spanja za fizično in duševno zdravje (Anderson, 2018). Izpostavljal je tudi pomembnost tega, da spimo ponoči in smo budni podnevi (Kantas in Gnoni, 2023). Rimski naturalist Plinij starejši je pisal o različnih fazah spanja, ki jih imamo ljudje, in o pomembnosti tega, da spimo dovolj (Rosenberg, 2024). Če govorimo v kontekstu pomembnih stebrov, lahko rečemo, da je spanje na prvem mestu in da je ne le povezano z drugima dvema, ki sta prehrana in vadba (Knutson, 2022), ampak na njiju v veliki meri tudi vpliva. Uravnotežena prehrana in gibanje sta pomembna, a slaba noč prizadene telo in um veliko bolj kot enakovredno pomanjkanje hrane ali gibanja (Walker, 2019). Vsi trije pa so na koncu povezani tako s kakovostjo kot tudi z dolžino našega življenja. A moderni časi prinašajo še druge izzive. Kot je zapisano v reviji *The Lancet* (2025): Dezinformacije so postale močan instrument, katerega učinki so uničujoči za javno zdravje. Zato je pomembno biti, tudi glede najbolj osnovne človekove dejavnosti, kot je spanje, v koraku z najnovejšimi znanstvenimi dognanji na eni ter učinkovitimi ukrepi, ki pomagajo posamezniku pri skrbi za kakovosten spanec, na drugi strani. Danes ni težko najti informacij o tem, da spanje izboljšuje imunski sistem, pomaga preprečevati različne kronične nenalezljive bolezni, blagodejno vpliva na srce in ožilje, pomaga višati sposobnost za učenje ter uravnava naše zaloge energije. Na drugi strani pa je izziv dati populaciji enotne smernice. Zatakne se na primer že pri vsakdanji Cankarjanski kavi in tem koliko in kdaj lahko nekdo konzumira te substance. Znano je, da je razpolovna doba učinka kofeina od dveh do desetih ur (Blanchard in Sawers, 1983), kar že samo po sebi kaže na individualen vpliv kave. Kljub temu pa je metaanaliza različnih študij pokazala, da zaradi kofeina ne le zaspimo kasneje in



Dr. Irena Makivič je doktorirala iz socialne medicine na Medicinski fakulteti Univerze v Ljubljani. Raziskovalno se osredotoča na razvoj in uporabo različnih orodij in procesov v raziskovanju, evalvaciji in implementaciji programov s področja javnega zdravja. Zaposlena je kot raziskovalka na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje, kjer vodi evalvacijo Nacionalnega programa duševnega zdravja in raziskovalno usmerja spremljanje izkušenj pacientov s strokovno obravnavo, ki so jo imeli na področju duševnega zdravja. Sodeluje tudi pri razvoju in izvajanju številnih raziskovalnih projektov, pri čemer jo še posebej zanima povezovanje znanstvenih spoznanj z oblikovanjem politik in prakso na terenu. Njeno delo zaznamuje celosten pristop k razumevanju zdravja in dobrega počutja posameznika. Posebej jo zanimajo področja duševnega zdravja, stresa, spanja ter opolnomočenja pacientov, ki jih vidi kot ključna za krepitev zdravja in zmanjševanje neenakosti v zdravju.

posledično manj časa spimo, ampak se poveča tudi rahel spanec in zmanjša globok spanec, torej kava vpliva na kakovost spanca (Gardiner idr., 2023). Veliko je dostopnih priporočil in usmeritev, kaj pomeni higiena zdravega spanca (NIJZ, b. d.). Kljub temu pa podatki kažejo, da je kar 42 % odraslih prebivalcev v času pandemije Covida-19 med delovnim tednom spalo manj kot sedem ur na noč (NIJZ, 2023). Tuji epidemiološki podatki kažejo, da je bil odstotek oseb, ki so spale manj kot sedem ur, sicer nekoliko nižji v času pred epidemijo (Hale idr., 2020), a odstotek še vedno kaže na pomanjkanje spanja pri več kot tretjini odraslih oseb (35 %). Glede na zadnje podatke CINDI raziskave v Sloveniji (2020), je o težavah s spanjem poročalo več žensk (36,4 %) kot moških (26,0 %), težave pa so se v približno enakih odstotkih pojavljale v vseh starostnih skupinah odraslih prebivalcev (Zupanič in Korošec, 2021). Večina anketiranih ni sledila priporočilom za zdravo spanje, kot so: spanje pred 22. uro, uporaba ritualov pred spanjem, →

zdrava prehrana pred spanjem oziroma odstranitev motečih dejavnikov, povezanih z okoljem, kot so svetila, zvoki in elektronske naprave. Hkrati pa je kar 64,0 % anketirancev poročalo, da hodijo spat ob isti uri. Težave s spanjem se kažejo tudi pri mladostnikih. Le 54 % slovenskih 11-letnikov in 26 % 13-letnikov je med šolskim tednom spalo skladno s priporočili (devet do enajst ur) (Jeriček Klanšček idr., 2018), podobni odstotki pa se pojavljajo tudi v tujini (Wheaton in Claussen, 2021), pri čemer se je odstotek mladostnikov, ki ne spijo dovolj, od leta 2009 do 2021 rahlo povečal (CDC, 2024). Obstajajo številni razlogi, zakaj ljudje kronično trpijo zaradi pomanjkanja spanca. Na pomanjkanje spanca namreč vplivajo izmensko ali nočno delo, družinske odgovornosti, kot je skrb za starejše ali otroke, želja po socialnem življenju v živo ali preko spleta, ter izvajanje fizičnih aktivnosti (pre) pozno. Na zdrav vzorec spanja vplivajo tudi različne fizične bolezni, kot so spalna apneja, motnje cirkadianega ritma, refluks, kronična bolečina, nekatere nalezljive bolezni, hormonske spremembe ter težave v duševnem zdravju (Singh, 2016). Veliko pacientov z nespečnostjo ima tudi kakšno razpoložensko motnjo – depresijo ali anksioznost, pri čemer na spanje vplivajo tako bolezen sama, kot tudi jemanje različnih zdravil (Khurshid, 2018).

Kaj pa spanje in javno zdravje?

Zdrav vzorec spanja ima velik potencial za prispevek k javnozdravstvenim ukrepom, saj je povezan z razvojem in izražanjem številnih bolezni. Pomanjkanje spanja je povezano z večjim tveganjem za razvoj hipertenzije (Meng idr., 2013). Nezadosten spanec je povezan s povečanim tveganjem za pojav sladkorne bolezni (Shan idr., 2015) ter z večjim vnosom nezdrave hrane (Spaeth idr., 2014). Tako je povezan tudi z debelostjo. Longitudinalne študije so pokazale povezavo med krajšim časom spanja in povečano telesno težo tudi pri posameznikih, ki so sicer imeli le majhno tveganje za razvoj debelosti (Grandner, 2017). Pomanjkanje spanja, torej krajši čas nočnega spanja, je povezano z večjim tveganjem za razvoj zamaščenosti jeter, ki ni povezana z alkoholom (Xing idr., 2024). Vemo, da se težave s spanjem lahko pojavljajo tudi kot simptom marsikatere duševne motnje. Posamezniki s težavami v duševnem zdravju imajo bolj pogosto težave s spanjem v primerjavi s splošno populacijo (Krystal, 2012). Študije kažejo, da je slabo spanje lahko vzrok za pojav različnih duševnih bolezni, kot so bipolarna motnja, psihoza in posttravmatske stresne motnje (Hale idr., 2020). Simptomi nespečnosti lahko napovedujejo kasnejši razvoj velike depresivne motnje, kar lahko učinkovito vodi k pomembnemu preprečevanju le-te pri posameznikih s simptomi nespečnosti (Li idr., 2016). Posamezniki, ki so spali v povprečju pet ur na dan, so imeli za 64 % povišano tveganje za razvoj velike depresije in za 46 % povišano tveganje za razvoj generalizirane anksiozne motnje. Še večje pa je bilo tveganje pri tistih, ki so spali v povprečju deset ur (Zheng idr., 2024). Spanje je povezano tudi z nevrodegenerativnimi boleznimi, kot sta Parkinsonova in Alzheimerjeva bolezen (Hale idr., 2020). Študije kažejo, da je omejitev spanja povezana tako s porastom vnetnih parametrov v našem telesu (Grandner, 2017), kot tudi s subjektivnim dožemanjem bolečine (Grandner, 2017; Hale

idr., 2020). Med spanjem se v možganih dogajajo procesi, ki so pomembni za naše fizično in duševno zdravje. Slab spanec onemogoča, da bi se možgani znebili škodljivih snovi in da bi kakovostno stekel proces utrjevanja spomina (Ma idr., 2024). Učinki spanja niso vidni le pri starejših v povezavi s spominom in demenco. Spanje je povezano s pomnjenjem in sprejemanjem logičnih odločitev in dobrih izbir pri vseh starostnih skupinah (NIJZ, 2025). Z ozirom na vse naštetu lahko rečemo, da spanje igra vlogo tako posledice kot tudi mediatorja za razvoj ali poslabšanje marsikatere bolezni, na dolgi rok pa tako vpliva tudi na (prezgodnjo) umrljivost. Težave s spanjem se pogosto pojavijo sočasno s fizičnimi ali duševnimi boleznimi. Lahko so opozorilo, da se neka bolezen razvija, ali pa dejavnik, ki bolezen le še poslabša (Hale idr., 2020). Vse to že samo po sebi predstavlja pomemben potencial za javnozdravstveno ukrepanje. Skozi različne pristope, promocije in preventive je pomembno naslavljanje področje spanja, s čimer pa se ne vpliva le na kakovost in dolžino življenja, ampak se do določene stopnje zmanjšujejo tudi zdravstvene neenakosti. Vsi ljudje imamo namreč osnovno človeško potrebo po spanju, saj spanje ni le družbeno konstruirana potreba, ampak povsem fiziološka, kot so za človeka zrak, hrana in voda (Grandner, 2017). In četudi je to osnovna človekova potreba, zadovoljevanje le-te ne poteka avtomatsko, ampak se mora človek zanjo potruditi, zadovoljuje pa jo v družbenem kontekstu in kulturno pogojeno.

Kako družbene spremembe prinašajo tudi spremembe spalnih navad?

Različne socialne teorije govorijo o tem, zakaj imamo določene vzorce spanja ali kako so le-ti povezani z družbenimi normami ter ekonomsko in kulturno situacijo. Skozi oči teorije funkcionalizma (Adinoyi, 2014) spanje razumemo kot enega izmed ključnih procesov, ki omogoča fizično in duševno regeneracijo in s tem ohranjanje socialne stabilnosti. Emil Durkheim poudarja, da je posameznik tisti, ki se odziva na dogajanje v družbi, kar v sodobni družbi pomeni, da družbene norme, tehnologija in delovni čas vplivajo tudi na posameznikove s spanjem povezane navade (Schwartz, 1970). Gledano z vidika delovnega okolja niso problem zgolj panoge, kjer ljudje opravljajo nočno delo. Zaradi globalizacije, ki vzpostavlja povezanost preko meja posameznih držav in kontinentov, se vedno bolj narekujejo trendi 24-urne dosegljivosti (Grandner, 2017). Medtem ko T. Parsons piše o tem, da ravno to, da ljudje načeloma spimo ob istem času, pomaga pri tem, da bi se zaradi aktivnosti drugih zbudili prekmalu (Schwartz, 1970). Sodobna družba se že od nekdaj sooča z nekaterimi spremembami, na primer tudi z vidika urbanizacije in zunanjih dejavnikov, ki so povezani s spanjem, kot so svetlobna onesnaženost, zvok, temperatura in stopnja kriminalitete. Medtem ko lahko nove tehnologije omogočajo bolj poglobljeno spremljanje vzorcev spanja tako individualno kot tudi za raziskovalne namene (Zheng idr., 2024), pa na drugi strani postaja vedno bolj očitno tudi to, da ima tehnologija vpliv na našo dolžino in kakovost spanja. Modra svetloba, ki izvira iz telefona, računalnika, televizije in tudi nekaterih luči, vpliva na izločanje hormonov, ki so pomembni za uravnavanje

ciklov spanja. Medtem ko jutranja izpostavljenost svetlobi pomaga uravnati ritme spanja in zmanjša razdrobljenost spanja, pa večerna izpostavljenost svetlobi odlaga spanje na kasnejši čas in zmanjšuje učinkovitost spanja (Barrogi Constantino idr., 2025). Modra svetloba zvečer vodi do težav pri uspavanju, motenj ritma spanja in zmanjšuje kakovost spanja (Brosnan idr., 2024). V povezavi s tehnologijo in pametnimi napravami se v zadnjem času pojavlja tudi fenomen t. i. ortosomnije, kjer posamezniki zaradi želje po doseganju popolnega spanja pretirano spremljajo svoje spalne vzorce in s tem dejansko poslabšajo kakovost svojega spanca (Summer, 2022). Spanje je tako tisto, ki se mora v moderni družbi prilagajati hitremu tempu in nenehnim spremembam v delovnih in osebnih okoliščinah (Williams, 2008). Tradicionalne strukture na nek način izginjajo in če to na eni strani vodi do večje svobode, lahko na drugi strani vzbuja občutke negotovosti, ko se mora posameznik odločati za eno izmed poti, s katero bo vplival na svoje zdravje, produktivnost in socialno življenje (Lackey, 1992). Socialne politike na eni strani naslavlja potrebe in ščitijo ljudi pred tveganji, ki bi vplivala na zdravje posameznikov in posledično na celotno delovanje družbe (OECD, b. d.), na drugi strani pa lahko družbene okoliščine privedejo do izzivov, ki jih imamo. Izraelska študija je pokazala, da ljudje spijo premalo in si želijo spati dlje, predvsem tisti, ki delajo dlje časa ali več časa namenijo skrbi za druge (Lahat in Sened, 2023). Četudi ima *Homo sapiens* skupne značilnosti, ki so vezane na spalne navade, kot je to, da v večini spi ponoči in v določeni poziciji, pa ima človek s spanjem povezane tudi različne navade, kar za druge sesalce ni značilno. Socialno-ekološki model poudarja zavedanje, da posameznik svoje z zdravjem povezano vedenje oblikuje znotraj individualnih izbir, kot posameznik pa vseeno deluje znotraj družbenih struktur, ki vplivajo na njegove izbire (Grandner, 2017). Posamezniki imamo različne genetske predispozicije z vidika spalnih navad oziroma potreb po dolžini spanca, različno imamo tudi znanje in odnos do spanja ter nenazadnje splošno zdravstveno stanje. In čeprav socialne strukture, del katerih smo, obstajajo zunaj nas, kljub temu močno vplivajo na nas in na to, kakšen cikel budnosti in spanja imamo (Meyer idr., 2022). Biopsihosocialni model gleda na zdravje kot na celoto in ne zgolj kot na seštevek posameznih faktorjev. Spanje je biološko pogojeno in ljudje imamo različne cirkadiane ritme (nočni in jutranji tipi). Po drugi strani pa se tudi biološke predispozicije spreminjajo skozi življenje. V času pubertete je najmanj jutranjih tipov (od 12. do 17. leta starosti), a starejši kot postajamo, bolj se naš cirkadiani ritem naravno spreminja v jutranjega. Hkrati pa je spanje družbeno pogojeno, saj na ritem vplivajo družbeno-okoljske zahteve, želja po vključenosti v družabno življenje in starševski nadzor (oziroma upad le-tega) pri mladostnikih ali zahteve delovnega življenja, ki imajo še posebej vpliv na tiste, ki so bolj nočni tipi, saj se morajo pogosto zbujati izven svojih okvirjev cirkadianega ritma (Adan idr., 2012). Bolj kot prihaja do neuravnoveženosti med našo socialno uro, ki je povezana s tem, kako imamo organizirano svoje življenje, in biološko uro, ki je povezana s cirkadianim ritmom, bolj prihaja do t. i. »socialnega jet-laga«. Enak termin uporabljamo tudi za opis pojava, ko

ljudje med tednom spijo premalo in to kompenzirajo v času prostih dni (Wittmann idr., 2006). Hkrati pa spanje povratno vpliva ne le na zdravje, ampak tudi direktno na različne družbene strukture – kot je rekel sociolog Simon Williams (2005, v Grandner, 2017, str. 1): »To, kje spimo, kdaj spimo in s kom spimo, so vse pomembni kazalniki socialnega statusa, privilegija in odnosa družbene moči«. Posameznik zadovoljuje svoje potrebe in sprejema dobre odločitve znotraj družbenega okolja, da bi podpiral lastno zdravje in dobro počutje, pri čemer ima delo velik pomen, saj vpliva na strukturo in dinamiko našega dneva, s tem pa tudi na spanje. S socialnega vidika v kombinaciji z biološkimi faktorji na nas vplivajo tudi zdrav način prehranjevanja in gibanja. Raziskave kažejo, da imajo zdrave prehranjevalne navade vpliv na kakovost spanca in s tem preventivni vpliv na nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni (Godos idr., 2021). Ena izmed takšnih je na primer mediteranska dieta, ki kaže učinke pri izboljševanju spanja (Godos idr., 2024), saj vsebuje snovi, ki jih naše telo potrebuje za proizvodnjo melatonina. Na drugi strani pa študije govorijo o tem, da je hrana z visokim glikemičnim indeksom povezana s pojavom nespečnosti (Gangwisch idr., 2020). S tem pa se zopet vrnemo nazaj na vpliv družbe, kjer imamo v zadnjih desetletjih na voljo več hrane kot kdajkoli prej, več pa je tudi procesirane hrane, ki vsebuje sladkorje tam, kjer jih v naravi sicer ni najti. Biopsihosocialno gledano ni pomembno le to, koliko časa se gibamo in koliko časa oziroma predvsem kako kakovostno spimo, ampak je pomemben celoten 24-urni življenjski slog (Rosenberger idr., 2019). Znanost se nič več ne osredotoča zgolj na pomembnost ene dimenzije, kot je pomembnost aerobne telesne dejavnosti, vaj za krepitev mišic, vaj za krepitev ravnotežja in omejitev časa, ki ga preživimo sede oziroma pred zasloni (NIJZ, 2022), ampak so z vidika spanja pomembne tudi psihološke dimenzije, ki jih naslovimo skozi kakovostno sproščanje (Soh idr., 2024), dihalne vaje (Yıldırım Üşenmez in Kavak Budak, 2024), vedenjsko-kognitivno terapijo (Kakuei idr., 2025), masažo (Ntoumas idr., 2025), jogo (Wang idr., 2020) in druge tehnike.

Ne kaj, ampak kako

Družbene okoliščine vplivajo na spanje in spalne navade, nespečnost pa neizpodbitno terja svoj davek na individualni, družbeni in ekonomski ravni (zaradi izgubljene produktivnosti, kroničnih bolezni ali nesreč) (Reynolds in Ebben, 2017). Že v času industrijske revolucije je Robert Owen, utopični socialist, poudarjal pomen družbe za maksimizacijo dobrega psihičnega in fizičnega razvoja vseh ljudi (Costello, 2021). Izpostavil je pomen harmoničnega ritma življenja, ki je zajemal osem ur dela, osem ur spanja in osem ur prostega časa. A zdi se, da morda današnja družba potrebuje novo paradigmo. Ideologijo zdravega in kakovostnega življenja, ki bo vse štiri pomembne stebre – kakovosten spanec, uravnoveženo prehrano, gibanje in soočanje s stresom (Abe in Abe, 2019) – postavila pred vedno večjo intenzifikacijo dela. Kultura hitenja, vedno večje produktivnosti in zaslužka ter dolgih delovnikov že kaže negativne posledice (Al-Madhagi, 2023; Assariy idr., 2024). Spati premalo je (bilo) pogosto videno kot nagrada ponosa in znak predanosti podjetju in svojemu delu (Williams, →

2008). Znani so različni upori proti takšnemu sistemu, ki zahteva vedno več (Hsu, 2022; Yikilmaz, 2022; Zaritska, 2015). Tudi študije krajšega tedenskega delovnika že kažejo pozitiven vpliv na dolžino in kakovost spanca ter zaspanost na delovnem mestu (Voglino idr., 2022). Sprememba organiziranosti izobraževalnega sistema s kasnejšim pričetkom pouka prav tako kaže pozitivne posledice z vidika naspanosti otrok in mladostnikov (Weir, 2024). Kritično vprašanje je torej, ali si v današnji družbi lahko privoščimo, da ustrezen in kakovosten spanec postane prioriteta; oziroma, ali to lahko naredimo posamezniki sami ali so za premik v to smer potrebne širše družbene spremembe.

Viri

- Abe, M. in Abe, H. (2019). Lifestyle medicine – An evidence based approach to nutrition, sleep, physical activity, and stress management on health and chronic illness. *Personalized Medicine Universe*, 8, 3–9. <https://doi.org/10.1016/j.pmu.2019.05.002>
- Adan, A., Archer, S. N., Hidalgo, M. P., Di Milia, L., Natale, V. in Randler, C. (2012). Circadian typology: A comprehensive review. *Chronobiology International*, 29(9), 1153–1175. <https://doi.org/10.3109/07420528.2012.719971>
- Adinoyi, J. (2014). *Structural functionalist view of health:disease and illness; The organization and functioning of the modern healthcare system. & The doctor-patient relationship: Shift in balance of power in doctor-patient relationship*. ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/327861657-Structural_Functionalist_view_of_HealthDisease_and_Illness_The_Organization_and_Functioning_of_The_Modern_Healthcare_System_The_Doctor-Patient_Relationship_Shift_in_Balance_of_Power_in_Doctor-Patient
- Al-Madhagi, H. (2023). Unveiling the global surge: Unraveling the factors fueling the spread of Karoshi syndrome. *Risk Management and Healthcare Policy*, 16, 2779–2782. <https://doi.org/10.2147/rmhp.s444900>
- Anderson, K. N. (2018). Insomnia and cognitive behavioural therapy—How to assess your patient and why it should be a standard part of care. *Journal of Thoracic Disease*, 10(Suppl 1), S94–S102. <https://doi.org/10.21037/jtd.2018.01.35>
- Assari, M. Z., Hersari, N. I., Sitorus, N. A., Arifin, S. in Faisal, F. (2024). Literature review: The influence of hustle culture on mental health. *AIP Conference Proceedings*, 3067, 020024. <https://doi.org/10.1063/5.0201952>
- Barroggi Constantino, D., Lederle, K. A., Middleton, B., Revell, V. L., Sletten, T. L., Williams, P., Skene, D. J. in van der Veen, D. R. (2025). The bright and dark side of blue-enriched light on sleep and activity in older adults. *GeroScience*, 47(3), 3927–3939 <https://doi.org/10.1007/s11357-025-01506-y>
- Blanchard, J. in Sawers, S. J. A. (1983). The absolute bioavailability of caffeine in man. *European Journal of Clinical Pharmacology*, 24(1), 93–98. <https://doi.org/10.1007/BF00613933>
- Brosnan, B., Haszard, J. J., Meredith-Jones, K. A., Wickham, S.-R., Galland, B. C. in Taylor, R. W. (2024). Screen use at bedtime and sleep duration and quality among youths. *JAMA Pediatrics*, 178(11), 1147–1154. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2024.2914>
- CDC. (15. 5. 2024). *FastStats: Sleep in high school students*. <https://www.cdc.gov/sleep/data-research/facts-stats/high-school-students-sleep-facts-and-stats.html>
- Costello, T. (22. 6. 2021). *Robert Owen and utopian socialism*. Socialist Alternative. <https://www.socialistalternative.org/2021/06/22/robert-owen-and-utopian-socialism/>
- Gangwisch, J. E., Hale, L., St-Onge, M.-P., Choi, L., LeBlanc, E. S., Malaspina, D., Opler, M. G., Shadyab, A. H., Shikany, J. M., Snetselaar, L., Zaslavsky, O. in Lane, D. (2020). High glycemic index and glycemic load diets as risk factors for insomnia: Analyses from the Women's Health Initiative. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 111(2), 429–439. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqz275>
- Gardiner, C., Weakley, J., Burke, L. M., Roach, G. D., Sargent, C., Maniar, N., Townshend, A. in Halson, S. L. (2023). The effect of caffeine on subsequent sleep: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 69, 101764. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2023.101764>
- Godos, J., Ferri, R., Lanza, G., Caraci, F., Vistorte, A. O. R., Yelamos Torres, V., Grosso, G. in Castellano, S. (2024). Mediterranean diet and sleep features: A systematic review of current evidence. *Nutrients*, 16(2), 282. <https://doi.org/10.3390/nu16020282>
- Godos, J., Grosso, G., Castellano, S., Galvano, F., Caraci, F. in Ferri, R. (2021). Association between diet and sleep quality: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 57, 101430. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2021.101430>
- Grandner, M. A. (2017). Sleep, health, and society. *Sleep Medicine Clinics*, 12(1), 1–22. <https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2016.10.012>
- Hale, L., Troxel, W. in Buysse, D. J. (2020). Sleep health: An opportunity for public health to address health equity. *Annual Review of Public Health*, 41(1), 81–99. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-040119-094412>
- Hsu, H.-Y. (2022). How do Chinese people evaluate "Tang-Ping" (lying flat) and effort-making: The moderation effect of return expectation. *Frontiers in Psychology*, 13, 871439. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.871439>
- Jeriček Klanšček, H., Roškar, M., Drev, A., Pucelj, V., Korpivnikar, H., Zupanič, T. in Korošec, A. (2018). *Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji: izsledki mednarodne raziskave HBSC, 2018*. Nacionalni inštitut za javno zdravje. <https://nijz.si/publikacije/z-zdravjem-povezana-vedenja-v-solskem-obdobju-med-mladostniki-v-sloveniji-izsledki-mednarodne-raziskave-hbsc-2018/>
- Kakuei, A., Ravari, A., Mirzaei, T., Kamiab, Z. in Bahrami, R. (2025). Comparison of diaphragmatic breathing relaxation training and cognitive-behavioral therapy on sleep quality in the elderly: A randomized clinical trial. *Sleep & Breathing*, 29(2), 131. <https://doi.org/10.1007/s11325-025-03296-1>
- Kantas, D. in Gnoni, V. (20. 9. 2023). *Sleep in ancient Greece and Rome*. American Academy of Sleep Medicine. <https://aasm.org/sleep-in-ancient-greece-and-rome/>
- Khurshid, K. A. (2018). Comorbid insomnia and psychiatric disorders: An update. *Innovations in Clinical Neuroscience*, 15(3–4), 28–32.
- Knutson, K. L. (2022). Associations between sleep, diet, and exercise: Implications for health and well-being. V F. J. Nieto in D. J. Petersen (Ur.), *Foundations of sleep health* (str. 123–131). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-815501-1.00013-2>
- Krystal, A. D. (2012). Psychiatric disorders and sleep. *Neurologic Clinics*, 30(4), 1389–1413. <https://doi.org/10.1016/j.ncl.2012.08.018>
- Lackey, C. (1992). Review: Giddens's „Modernity and Self-Identity“. *Berkeley Journal of Sociology*, 37, 181–185. <http://www.jstor.org/stable/41035460>
- Lahat, L. in Sened, I. (2023). The politics and policies of sleep? Empirical findings and the policy context. *Policy Studies*, 44(3), 408–430. <https://doi.org/10.1080/01442872.2022.2057460>
- Li, L., Wu, C., Gan, Y., Qu, X. in Lu, Z. (2016). Insomnia and the risk of depression: A meta-analysis of prospective cohort studies. *BMC Psychiatry*, 16(1), 375. <https://doi.org/10.1186/s12888-016-1075-3>
- Ma, J., Chen, M., Liu, G.-H., Gao, M., Chen, N.-H., Toh, C. H., Hsu, J.-L., Wu, K.-Y., Huang, C.-M., Lin, C.-M., Fang, J.-T., Lee, S.-H. in Lee, T. M. C. (2024). Effects of sleep on the glymphatic functioning and multimodal human brain network affecting memory in older adults. *Molecular Psychiatry*, 30, 1717–1729. <https://doi.org/10.1038/s41380-024-02778-0>
- Meng, L., Zheng, Y. in Hui, R. (2013). The relationship of sleep duration and insomnia to risk of hypertension incidence: A meta-analysis of prospective cohort studies. *Hypertension Research: Official Journal of the Japanese Society of Hypertension*, 36(11), 985–995. <https://doi.org/10.1038/hr.2013.70>
- Meyer, N., Harvey, A. G., Lockley, S. W. in Dijk, D.-J. (2022). Circadian rhythms and disorders of the timing of sleep. *The Lancet*, 400(10357), 1061–1078. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(22\)00877-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(22)00877-7)
- NIJZ. (b. d.). *Spanje*. <https://nijz.si/zivljenjski-slog/spanje/>
- NIJZ. (2022). *Smernice za telesno dejavnost in sedeče vedenje*. <https://nijz.si/publikacije/smernice-za-telesno-dejavnost-in-sedece-vedenje/>
- NIJZ. (3. 4. 2023). *Izledki panelne spletne raziskave SI-PANDA 2020–2023*. <https://nijz.si/zivljenjski-slog/izsledki-panelne-spletne-raziskave-si-panda/>
- NIJZ. (14. 3. 2025). *Svetovni dan spanja 2025: Dajmo prednost zdravemu spanju*. <https://nijz.si/zivljenjski-slog/spanje/svetovni-dan-spanja-2025-dajmo-prednost-zdravemu-spanju/>
- Ntoumas, I., Karatzaferi, C., Giannaki, C. D., Papanikolaou, F., Pappas, A., Dardiotis, E. in Sakkas, G. K. (2025). The impact of relaxation massage prior to bedtime on sleep quality and quantity in people with symptoms of chronic insomnia: A home-based sleep study. *Healthcare*, 13(2), 180. <https://doi.org/10.3390/healthcare13020180>
- OECD. (b. d.). *Society*. <https://www.oecd.org/en/topics/society.html>

- Reynolds, S. A. in Ebben, M. R. (2017). The cost of insomnia and the benefit of increased access to evidence-based treatment: Cognitive behavioral therapy for insomnia. *Sleep Medicine Clinics*, 12(1), 39–46. <https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2016.10.011>
- Rosenberg, C. (13. 12. 2024). *A look back at the history of sleep research*. Sleep Health Solutions. <https://www.sleephealthsolutionsohio.com/blog/history-of-sleep-research/>
- Rosenberger, M. E., Fulton, J. E., Buman, M. P., Troiano, R. P., Grandner, M. A., Buchner, D. M. in Haskell, W. L. (2019). The 24-hour activity cycle: A new paradigm for physical activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 51(3), 454–464. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001811>
- Schwartz, B. (1970). Notes on the sociology of sleep. *Sociological Quarterly*, 11(4), 485–499. <https://doi.org/10.1111/j.1533-8525.1970.tb01320.x>
- Shan, Z., Ma, H., Xie, M., Yan, P., Guo, Y., Bao, W., Rong, Y., Jackson, C. L., Hu, F. B. in Liu, L. (2015). Sleep duration and risk of type 2 diabetes: A meta-analysis of prospective studies. *Diabetes Care*, 38(3), 529–537. <https://doi.org/10.2337/dc14-2073>
- Singh, P. (2016). Insomnia: A sleep disorder: Its causes, symptoms and treatments. *International Journal of Medical and Health Research*, 2(10), 37–41.
- Soh, P. Q. P., Wong, W. H. T., Roy, T. in Tam, W. W. S. (2024). Effectiveness of non-pharmacological interventions in improving sleep quality after cardiac surgery: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Nursing*, 33(6), 2084–2098. <https://doi.org/10.1111/jocn.17115>
- Spaeth, A. M., Dinges, D. F. in Goel, N. (2014). Sex and race differences in caloric intake during sleep restriction in healthy adults. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 100(2), 559–566. <https://doi.org/10.3945/ajcn.114.086579>
- Summer, J. V. (3. 6. 2022). *What is orthosomnia?*. Sleep Foundation. <https://www.sleepfoundation.org/orthosomnia>
- The Lancet. (18. 1. 2025). Health in the age of disinformation. *The Lancet*, 405(10474), 173. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(25\)00094-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(25)00094-7)
- Vogliano, G., Savatteri, A., Gualano, M. R., Catozzi, D., Rousset, S., Boietti, E., Bert, F. in Siliquini, R. (2022). How the reduction of working hours could influence health outcomes: A systematic review of published studies. *BMJ Open*, 12(4), e051131. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-051131>
- Walker, M. (2019). *Zakaj spimo: moč spanja in sanj*. Mladinska knjiga.
- Wang, W.-L., Chen, K.-H., Pan, Y.-C., Yang, S.-N. in Chan, Y.-Y. (2020). The effect of yoga on sleep quality and insomnia in women with sleep problems: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 20(1), 195. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02566-4>
- Weir, K. (22. 8. 2024). *Schools shift as evidence mounts that later start times improve teens' learning and well-being*. American Psychological Association. <https://www.apa.org/topics/children/school-start-times>
- Wheaton, A. G. in Claussen, A. H. (2021). Short sleep duration among infants, children, and adolescents aged 4 months–17 years – United States, 2016–2018. *MMWR Morbidity and Mortality Weekly Report*, 70(38), 1315–1321. <https://doi.org/10.15585/mmwr.mm7038a1>
- Williams, S. J. (2008). The sociological significance of sleep: Progress, problems and prospects. *Sociology Compass*, 2(2), 639–653. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9020.2007.00088.x>
- Wittmann, M., Dinich, J., Merrow, M. in Roenneberg, T. (2006). Social jetlag: Misalignment of biological and social time. *Chronobiology International*, 23(1–2), 497–509. <https://doi.org/10.1080/07420520500545979>
- Xing, X., Ding, M., Li, C., Zhang, M., Xu, X., Zhang, L., Guo, F., Chen, S., Niu, Y., Liu, F., Zhang, R., Li, Q., Ma, S. in Zhang, M. (2024). Combined effects of sleep timing and nighttime sleep duration on non-alcoholic fatty liver disease. *Preventive Medicine*, 187, 108116. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2024.108116>
- Yıkılmaz, İ. (15. –16. 10. 2022). *Quiet quitting: A conceptual investigation* [Predstavitev na konferenci]. Anadolu 10th International Conference on Social Science, Diyarbakır, Turčija. https://www.researchgate.net/publication/364821194_QUIET_QUITTING_A_CONCEPTUAL_INVESTIGATION
- Yıldırım Üşenmez, T. in Kavak Budak, F. (2024). The effect of breathing and relaxation exercises training on psychological well-being and sleep quality in individuals diagnosed with schizophrenia: A randomized controlled study. *Holistic Nursing Practice*, 39(3), 172–180. <https://doi.org/10.1097/HNP.0000000000000684>
- Zaritska, N. (2015). Downshifting as alternative lifestyle practices and result of individual voluntary life strategies: Case of Ukrainian society. *Teorija in praksa: revija za družbena vprašanja*, 52(2), 220–235, 308. http://dk.fdv.uni-lj.si/db/pdfs/TiP2015_1-2_Zaritska.pdf
- Zheng, N. S., Annis, J., Master, H., Han, L., Gleichauf, K., Ching, J. H., Nasser, M., Coleman, P., Desine, S., Ruderfer, D. M., Hernandez, J., Schneider, L. D. in Brittain, E. L. (2024). Sleep patterns and risk of chronic disease as measured by long-term monitoring with commercial wearable devices in the All of Us Research Program. *Nature Medicine*, 30(9), 2648–2656. <https://doi.org/10.1038/s41591-024-03155-8>
- Zupanič, T. in Korošec, A. (2021). *Z zdravjem povezan vedenjski slog 2020*, Prva objava. Nacionalni inštitut za javno zdravje. https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/podatki/podatkovne_zbirke/raziskave/CINDI/cindi2020_prva_objava.pdf

Lilija Varjačić Rajko, univ. dipl. psihologinja, psihoanalitičarka

STROKOVNI TEMATSKI PRISPEVEK

Psihoanalitični pristop k razumevanju sanj: izgradnja notranjega doma

Začetki

Ob začetku prejšnjega stoletja je izšla Freudova znamenita knjiga *Interpretacija sanj*. V njej je oče psihoanalize predstavil nov pristop k tolmačenju sanj (Freud, 2021), ki se bistveno razlikuje od starodavnega tolmačenja sanj prek simboličnih pomenov v sanjskih knjigah in dotodanjih znanstvenih pogledov, ki so sanje zreducirali zgolj na neurejeno možgansko aktivnost. Freud je sanje videl kot »kraljevsko pot do nezavednega«, saj se preko njihove analize omogoči razumevanje nezavednih vsebin. Razlikoval je med manifestno in latentno vsebino sanj. Manifestne vsebine predstavljajo tisto, kar sanjalec neposredno pripoveduje psihoanalitiku, medtem ko se latentne nezavedne vsebine razkrivajo skozi proces svobodnega asociiranja in →



Lilija Varjačić Rajko je psihoanalitičarka Mednarodnega psihoanalitičnega združenja - IPA, psihoterapevtka in psihologinja. Psihologijo in psihoterapijo je študirala v Moskvi, psihoanalitični trening je opravila v okviru Psihoanalitičnega inštituta za Vzhodno Evropo (The Han-Groen Prakken PIEE). Je učna analitičarka in supervizorka Hrvaškega psihoanalitičnega društva in Slovenskega društva za psihoanalitično psihoterapijo (SDPP). Je soustanoviteljica in prva predsednica SDPP. Že dvajset let opravlja zasebno prakso v »Psihoanalitični ordinaciji« v Ljubljani.