



SVETOVNI DAN SPANJA IN EVROPSKI DAN NARKOLEPSIJE

Ljubljana, 15. 3. 2013 - Težave s spanjem so globalna epidemija, ki ogroža zdravje in kakovost življenja že skoraj 45 odstotkov svetovne populacije. Somnologi (strokovnjaki za motnje spanja) ocenjujejo, da manj kot tretjina tistih, ki trpijo za motnjami spanja, poišče strokovno pomoč. Iz vsakdanje izkušnje vemo, da je spanje pomemben fiziološki proces in biološka nuja, saj vpliva na duševno, telesno in čustveno zdravje odraslih in otrok. Splošno prepričanje, da v spanju telo in še posebej osrednje živčevje počivata, že dolgo ne velja več. V nekaterih fazah spanja so namreč možgani dosti bolj aktivni kot med budnostjo.

Raziskave kažejo, da na kakovost življenja in naše normalno delovanje vpliva količina, še bolj pa kakovost spanja. Svetovna zveza za motnje spanja (WASM) se zato vsako leto posveti osveščanju o pomembnosti spanja in pozove k ukrepanju. **15. marca 2013 obeležujemo že 6. svetovni dan spanja**, katerega slogan je »**dobro spanje za zdravo staranje**«, saj pri WASM opažajo, da so mnogi starejši sprejeli težave s spanjem kot neizogiben del staranja. Zavedanje o pomenu dobrega spanja je prvi korak na poti do dobrega spanja, ključno pa je ukrepanje. Veliko motenj spanja lahko namreč preprečimo z doslednim izvajanjem ustrezne higiene spanja in upoštevanjem zapovedi zdravega spanja. **Slovenska skupina za spanje si ob letošnjem svetovnem dnevu spanja prizadeva, da bi se ljudje v vseh starostnih obdobjih zavedali, da zdrav življenjski slog vključuje tudi dosledno upoštevanje zapovedi zdravega spanja.**

Narkolepsija je redka motnja spanja, ki lahko prizadene ljudi v vseh starostnih obdobjih, pogosto pa se pojavi že pri najstnikih. Pot do pravilne diagnoze lahko traja tudi pet let in več. **V Sloveniji je samo 50 prepoznanih bolnikov z narkolepsijo in o bolezni se ne govori veliko.** Okolica ne razume, da so neobvladljivi napadi spanja, ki se pojavijo v različnih trenutkih dneva, glavni simptom bolezni. Ker je narkolepsija največkrat spregledana bolezen, ki jo okolica slabo pozna, so bolniki z narkolepsijo pogosto napačno ocenjeni kot leni in nezainteresirani, celo kot psihiatrični bolniki. Zaradi slabe izkušnje pri vrstnikih, bolniki o svojih težavah molčijo in ne iščejo strokovne pomoči. **Nezdravljena narkolepsija lahko sčasoma povzroči številne neprijetne okoliščine, zaradi katerih začnejo bolniki zanemarjati socialne stike in se umikajo v osamo.** Utrujenost in pomanjkanje energije, s katerima se nezdravljeni bolniki srečujejo, vodita v zmanjšano uspešnost doma in tudi v šoli. Zato je pomembno, da se simptome bolezni prepozna zgodaj, postavi pravilno diagnozo in bolnikom pomaga obvladovati simptome bolezni z zdravi in s prilagoditvijo življenjskega sloga. **Bolezen je kronična, vendar se jo lahko uspešno zdravi in tako osebam z narkolepsijo omogoči kvalitetno življenje.**

Ob letošnjem **4. Evropskem dnevu narkolepsije** je v pomoč hitrejšemu in boljšemu prepoznavanju te redke bolezni izšla knjižica **Vodič o narkolepsiji za začetnike**, namenjena laični javnosti. Z namenom večje prepoznavnosti, medsebojne pomoči bolnikov in aktivnega iskanja

posameznikov, ki bi javno spregovorili o svoji (pre)malo poznani motnji spanja je nastala tudi **pobuda o ustanovitvi društva bolnikov z narkolepsijo**. Temu namenjeno je bilo tudi prvo srečanje teh bolnikov, ki je potekalo te dni v Ljubljani.

V Sloveniji že nekaj let deluje tudi spletna stran www.zaspan.si, ki je namenjena vsem, ki želijo izvedeti več o spanju in motnjah spanja, s poudarkom na narkolepsiji. Na spletni strani si lahko **ogledate risanko, v kateri nastopa deklica Alja, ki ima narkolepsijo**.

Več informacij:

- Svetovna zveza za motnje spanja (WASM): www.worldsleepday.org
- Evropska mreža za narkolepsijo: www.narcolepsy-international.org
- Spletna stran o spanju in narkolepsiji: www.zaspan.si/ www.narcolepsynetwork.org/
- Ambulanta in laboratorij za motnje spanja otrok, Klinični oddelek za otroško, mladostniško in razvojno nevrologijo
Pediatrična klinika, UKC Ljubljana, Bohoričeva 20, 1525 Ljubljana
- Ambulanta in laboratorij za motnje spanja, Inštitut za klinično nevrofiziologijo, Nevrološka klinika, UKC Ljubljana,
Zaloška 7, 1525 Ljubljana
- Entrapharm, d.o.o., ga. Maja Gerjol, maja.gerjol@entrappharm.com, tel: 01 561 13 41