



www.fortox.si

Človek in izzivi sodobnega časa

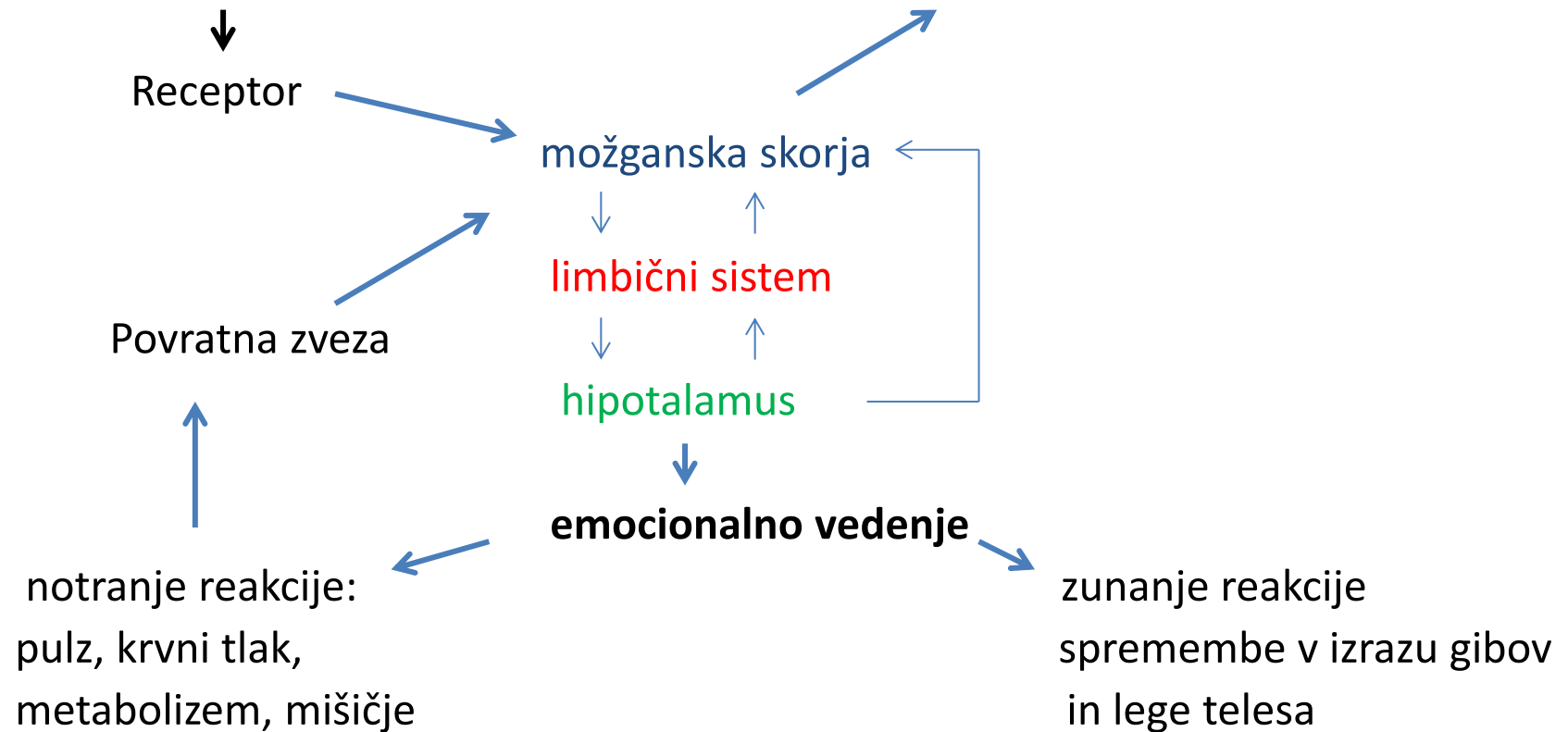
dr. Majda Zorec Karlovšek

„Zdravje na poti“, grad Jable, 17.6.2016

Čustvena reakcija

(po knjigi Dragotina Cvetka: JAZ ČLOVEK)

Dogodek, ki izzove emocijo



- **mesto, ki nikoli ne spi** – sanje o uspehu
- **smo del globalnega sveta** in v njem to kar smo: **delavci**

Stres: del sodobnega načina življenja:

imamo veliko – a naš občutek je, da imamo premalo

Pomanjkanje spanja imamo za

- **simbol ambicioznosti**

Zaposlenost, obloženost z delom za

- **simbol pomembnosti.**

Preživijo, **uspejo** najbolj iznajdljivi, **najbolj prilagodljivi.**

Prilagajanje človeka

Zunanji ritmi :

- **vplivi okolja: svetloba** - menjava dneva in noči – vpliva na ritem spanja in vedenja, **temperatura**
- **socialne aktivnosti: delo, zabava**

Notranji ritmi: bitje srca, dihanje,

vzdržujejo se tudi, kadar odstranimo vse okoljske dražljaje
!notranja biološka ura

**Bioloških ritmi so pomembni za počutje in zdravje ljudi;
porušitev ritmov vpliva na pojav različnih patofizioloških
(bolezenskih) stanj: metabolni sindrom**

Cirkadiani ritmi – (24 urni)

Cirkadiana ura pri človeku

00.00 (polnoč)

2.00 najgloblji spanec (3.30)

4.30 najnižja telesna temperatura

7:30 sekrecija melatonina se ustavi

9:00 najvišja sekrecija testosterona

14:30 najboljša koordinacija

15.30 najhitrejši odzivni čas

17.00 največja mišična moč

18.30 najvišji krvni pritisk

19.00 najvišja telesna temperatura

21.00 pričetek sekrecije melatonina

Najočitnejša manifestacija cirkadianih ritmov pri človeku:

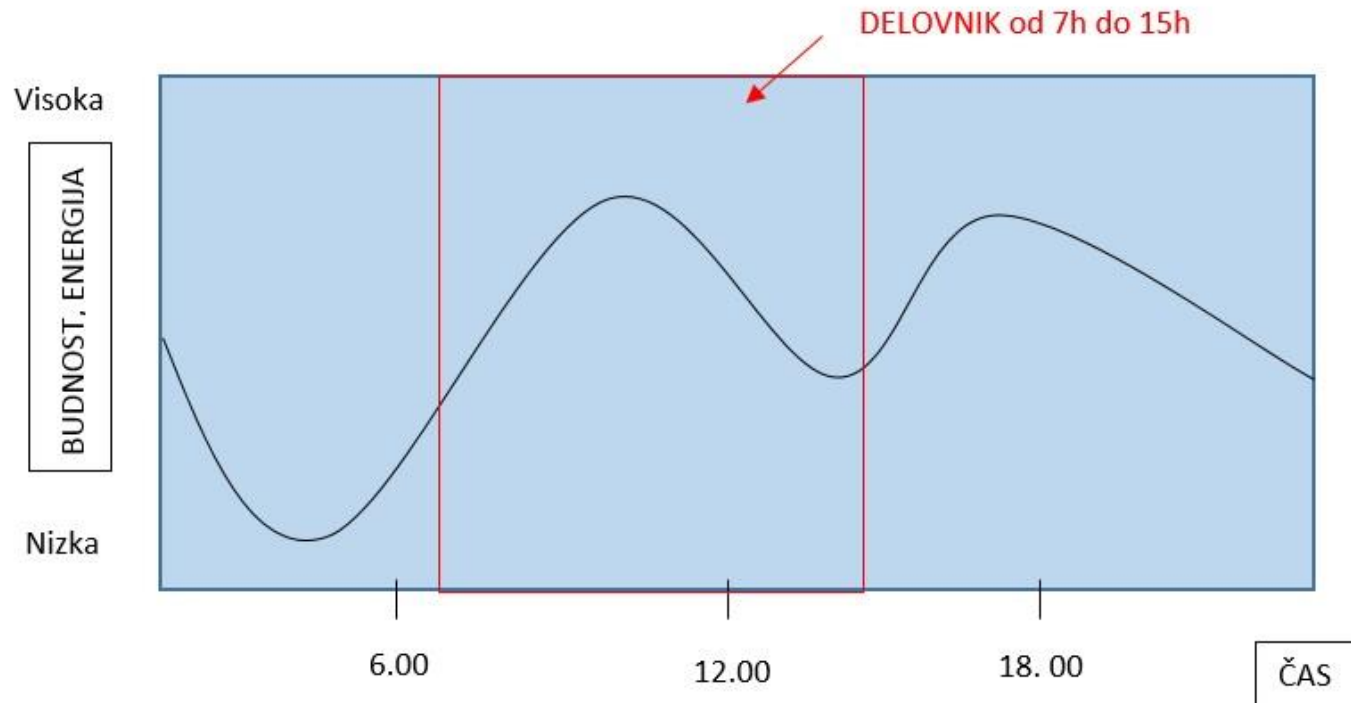
Vsakodnevno menjavanje budnosti in spanja

stanje budnosti: z značilno visoko motorično in umsko aktivnostjo

!spanje: stanje organizma z zmanjšano aktivnostjo možganske skorje in tremi značilnostmi:

- 1.omejenim (stereotipnim) gibanjem,
- 2.zmanjšanim stikom z okoljem
- 3.hitro reverzibilnostjo.

Obdobja največje in najmanjše budnosti



VIR: Barnes, C. M. (2015). The ideal work schedule, as determined by circadian rhythms. *Harvard business review*. Sneto z naslova: <https://hbr.org/2015/01/the-ideal-work-schedule-as-determined-by-circadian-rhythms>

Kaj vpliva na to, da postanemo:

--prekomerno zaspani preko dneva,

--zaspani za volanom

1. Količina spanja

2. Kakovost spanja

3. Cirkadiani dejavniki

4. Monotonija

5. Sedirajoče in stimulirajoče droge

- Ali zaspanost zmanjšuje psihofizične sposobnosti?
- Kakšen je delež prometnih nezgod, nezgod pri delu zaradi zaspanosti?
- Katere oblike vožnje so povezane z večjim tveganjem za pojav zaspanosti?
- Ali prepoznamo svojemu telesu lastne znake, ki govorijo o usodni zaspanosti?
- Ali detektorji v avtomobilu to zaznajo?
- Kaj lahko storimo, ko vozimo in postanemo zaspani?

Srečno, uspešno!

I did my way.