CC BY NC

KAD SPAVANJE POSTANE OKUPACIJA: KLJUČ KVALITETE ŽIVOTA I UKLJUČENOSTI U ŽIVOTNE ULOGE

[1] **Marina Šolić**
[1] **Andreja Bartolac**

[1] **Zdravstveno veleučilište**

San je temeljna ljudska potreba koja oblikuje tjelesno i mentalno zdravlje te bitno utječe na kvalitetu života. Kvalitetan san pridonosi emocionalnoj stabilnosti, otpornosti na stres, kognitivnoj učinkovitosti i općem funkcioniranju, a poremećaji sna povećavaju rizik od kroničnih bolesti i psihičkih smetnji. U radnoj terapiji san se prepoznaje kao okupacija koja izravno utječe na okupacijsku ravnotežu te okupacijsku participaciju i uključenost u različite životne uloge.

Američka udruga radnih terapeuta 2008. uvrstila je odmor i san kao zasebno područje u Okviru prakse radne terapije, čime je naglašena ne samo njihova restorativna uloga već i aktivni temelj smislenog sudjelovanja u životu te povezanost s kvalitetom života.

Kvalitetan san pridonosi emocionalnoj ravnoteži, otpornosti na stres i stabilnim socijalnim interakcijama, čime omogućuje učinkovitije obavljanje svakodnevnih aktivnosti i ispunjavanje životnih uloga. Suprotno tome, loš san negativno utječe na emocije, radni učinak i socijalne odnose, a smjenski rad i vožnja u stanju pospanosti dodatno narušavaju sigurnost i radnu produktivnost. Poseban je izazov međusobna povezanost ritmova spavanja djece i roditelja, osobito u obiteljima djece s neurorazvojnim poteškoćama, gdje poremećaji sna često zahvaćaju cijelu obiteljsku dinamiku. Tako san postaje čimbenik koji oblikuje kvalitetu uključenosti u roditeljsku ulogu, profesionalno funkcioniranje i sudjelovanje u zajednici.

Radni terapeuti imaju važnu ulogu u procjeni i intervencijama usmjerenima na poboljšanje kvalitete sna. To uključuje edukaciju o higijeni spavanja, tehnike relaksacije i *mindfulnessa*, promjene ponašanja te podršku osobama koje se suočavaju s izazovima smjenskog rada, roditeljstva ili kronične nesanice. Uključivanje sna u terapijski pristup pridonosi zdravlju, funkcionalnosti i dobrobiti svih dobnih skupina te naglašava njegovu važnost za okupacijsku participaciju i uključenost u životne domene i uloge.

Ključne riječi: radna terapija, okupacijska participacija, zdravlje i dobrobit

Datum primitka: 10.09.2025.

Datum prihvaćanja: 24.09.2025.

Autor za dopisivanje:
Marina Šolić
E-pošta: marinasolic7@gmail.com