

O spavanju i nesanici...

Ne postoji pravilo koje bi određivalo koliko sati moramo spavati. Nekim su ljudima dovoljna 4 sata sna, a drugi se nakon 8 sati spavanja probude nenaspavani. Potreba za snom razlikuje se od čovjeka do čovjeka i sa starošću se mijenja.

O nesanici govorimo kad se probudimo s osjećajem da smo premalo ili loše spavali i nismo se odmorili. Poremećaji sna mogu biti različiti: jedni nikako ne mogu zaspati, drugi se bude tijekom noći, a treći se bude prerano.

Kao posljedica noćnih smetnji tegobe se javljaju i tijekom dana. Ljudi koji pate od nesanice umorni su, pospani ili razdražljivi i teško izvršavaju svakodnevne obveze.

VRSTE I UZROCI NESANICE

Kratkotrajna nesanica traje samo nekoliko dana. Obično je uzrokuje promjena okoline, npr. novo radno mjesto, strah od ispita, selidba, ležanje u bolnici, putovanje itd.

Nesanica koja traje dulje od samo nekoliko dana obično je posljedica većih poteškoća, npr. smrti u obitelji, rastave braka, gubitka posla i sl.

Kad nesanica traje više od tri tjedna, govorimo o dugotrajnoj (kroničnoj) nesanici. Njezini su uzroci složeniji. Nesanica može biti posljedica bolesti zbog koje imamo bolove, loše se osjećamo, teško dišemo. Mogu je izazvati i psihički poremećaji, npr. depresija, dugotrajno pijenje alkoholnih pića ili uzimanje različitih lijekova.

Čest je uzrok nesanice poremećeni ritam ciklusa budnost – spavanje, npr. zbog rada u smjenama ili čestih burnih noći.

UČESTALOST NESANICE

Nesanica je najčešći poremećaj spavanja. Od kratkotrajne, odnosno prolazne nesanice pati od 10 do 26 % ljudi, a od dugotrajne (kronične) nesanice boluje od 7 do 20 % ljudi. U starosti je nesanica još češća.

POMOGNITE SI SAMI

Da biste bolje spavali, pridržavajte se nekoliko savjeta:

- Na spavanje otidite svaki dan u isto vrijeme.
- Svaki dan ustanite u isto vrijeme, čak i ako ste noću loše spavali.
- Popodne se redovito bavite tjelovježbom, ako je ikako moguće, na svježem zraku. Vježbanje neposredno prije spavanja izbjegavajte.
- Temperatura u spavaćoj sobi mora biti umjerena; bolje je da je malo hladnija nego pretopla.
- Soba u kojoj spavate ne smije biti prebučna.
- Krevet upotrebljavajte samo za spavanje i intimnosti, a ne za gledanje televizije, hranjenje, čitanje i sl.
- Kad legnete u krevet, opustite se i mislite na nešto lijepo.
- Ako uzimate lijekove, uzimajte ih samo prema liječnikovim uputama.

Neke navike, dobre ili loše, nesanicu mogu još pogoršati. Prestanite ili bar izbjegavajte:

- drijemati preko dana,
- neredovito spavati, odnosno ustajati,
- piti kavu i osvježavajuća pića uvečer (Ne zaboravite da se kofein nalazi i u čokoladi, crnom čaju i nekim pićima!),
- piti alkoholna pića,
- pušiti prije spavanja,
- jesti pretešku ili prelaku hranu za večeru,
- uznemiravati se netom prije spavanja; izbjegavajte npr. uznemiravajuće razgovore, gledanje napetih filmova, uzbudljive društvene igre,
- pretjerano vježbati prije spavanja,
- uzimati tablete za spavanje koje su propisane nekome drugome.

Kad ne možete zaspati, nemojte ležati u krevetu više od pola sata. Čekanje i briga da nećete moći zaspati neće vas uspavati. Zato radije ustanite i čitajte ili radite nešto što vas opušta. U krevet se vratite tek kad budete pospani.

Da bi te mjere bile djelotvorne, morate ih provoditi barem neko vrijeme. Obično se učinak vidi nakon dva do tri tjedna.

LIJEČENJE NESANICE

Kratkotrajna ili prolazna nesanica može se liječiti lijekovima za izazivanje spavanja. Kod dugotrajne nesanice najprije treba otkriti njezin uzrok. Prije nego što se počnu uzimati sredstva za uspavlivanje obično najprije treba liječiti osnovnu bolest koja je uzrok nesanice.

Neki se lijekovi za liječenje nesanice mogu kupiti u ljekarni bez recepta. Ne zaboravite da i ti lijekovi mogu imati neželjene nuspojave, posebno kod starijih osoba. Prije nego što lijek uzmete, dobro

proučite uputu proizvođača i dosljedno je se pridržavajte.

Sredstvo za izazivanje spavanja može vam propisati i liječnik. Lijek uzimajte prema njegovim uputama. Sami ne smijete povećavati broj tableta ni produžiti trajanje liječenja.

Nikad ne smijete uzimati tablete za uspavlivanje koje je liječnik propisao nekome drugome. Kod vas mogu biti neučinkovite i mogu vam čak škoditi.

O SREDSTVIMA ZA IZAZIVANJE SPAVANJA DOBRO JE ZNATI

Kao i svi drugi lijekovi i sredstva za izazivanje spavanja (hipnotici) mogu imati nuspojave. One nisu jednake kod svih skupina lijekova za liječenje nesanice.

Nebenzodiazepinska sredstva za izazivanje spavanja (npr. zolpidem) imaju prednost pred drugim sredstvima jer većina bolesnika dan nakon uzimanja lijeka nije pospana i zato jer je mogućnost da se bolesnici na lijek naviknu, odnosno postanu ovisni o njemu mala.

Benzodiazepinska sredstva za izazivanje spavanja mogu prouzročiti neke nuspojave, npr. pospanost preko dana i lošu koncentraciju, zbog čega bolesnik mora biti oprezan dok vozi i obavlja druge poslove. Ako te lijekove uzima duže vrijeme, može se dogoditi da će za jednak učinak trebati uzimati sve veću dozu lijeka. O benzodiazepinskim hipnoticima kod dugotrajne primjene može također postati ovisan.

ŽELIMO VAM MIRAN I DOBAR SAN.

