

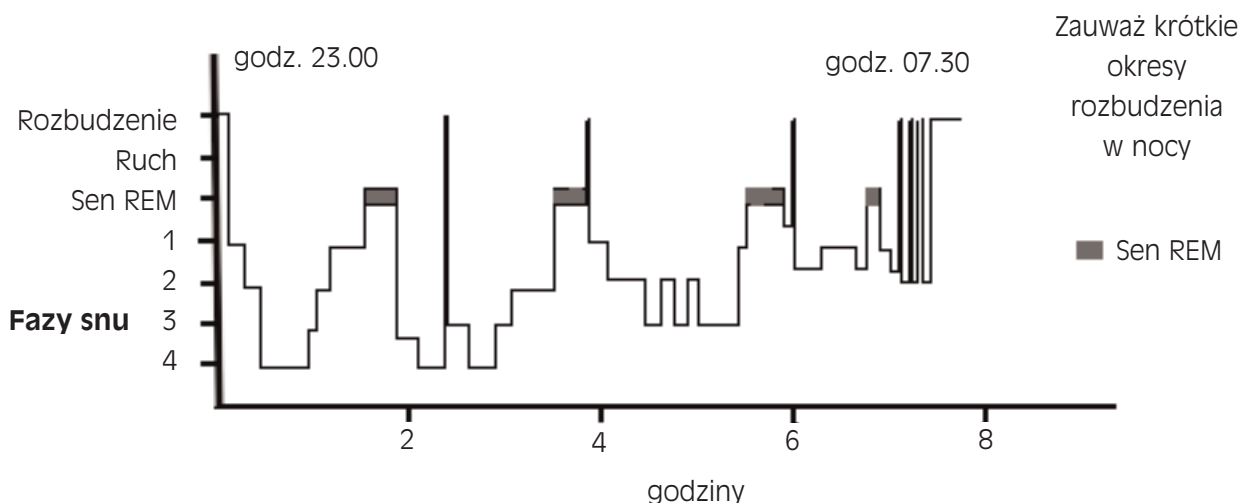
Bezsenność jest problemem częstym, szczególnie wśród osób starszych. Jest na to wiele przyczyn. Poniżej jest lista porad które mogą być pomocne w osiągnięciu dobrego snu. Tabletki nasenne nie są zwykle zalecane ale krótki ich kurs jest czasami pomocny.

Fizjologia snu.

Normalny sen składa się z trzech części :

1. Sen spokojny w którym wyróżnić można cztery fazy, każda z nich coraz to bardziej głęboka.
2. Faza REM (okres szybkiego poruszania gałkami ocznymi). Jest to faza snu w którym mózg jest bardzo aktywny, ciało jest bezwładne poza oczami które poruszają się szybko. Śni się głównie w czasie fazy REM.
3. Krótkie, jedno lub dwu minutowe okresy rozbudzenia.

HYPNOGRAM: Wykres zwykłej przespanej nocy



Każdej nocy, około czterech do pięciu faz cichego snu przeplata się z czterema do pięciu fazami snu REM. Poza tym, okresy rozbudzenia trwające jedną lub dwie minuty występują mniej więcej co dwie godziny a nawet częściej nad ranem. Powyższy wykres przedstawia typowy, normalny przebieg snu u młodej osoby.

Okresy rozbudzenia trwające mniej niż dwie minuty nie są przez nas zapamiętane. Jeżeli jednak okresy rozbudzenia trwają dłużej na przykład na skutek działania niekorzystnych czynników jak chrapanie partnera, hałas z ulicy lub obawa przed bezsennością rozbudzenie trwa dłużej i wzrasta prawdopodobieństwo że będzie zapamiętane.

Jaka jest normalna ilość snu?

Zapotrzebowanie na sen jest inne u każdego z nas. Niektóre osoby funkcjonują dobrze i nie odczuwają zmęczenia w ciągu dnia śpiąc tylko trzy lub cztery godziny w nocy. Wiele

osób potrzebuje więcej snu, przeciętnie około siedem lub osiem godzin. Zwykle już w młodym wieku ustala się nawyk który pozostaje normą w życiu dojrzałym. W wieku starszym odczuwa się na ogół mniejszą potrzebę snu. U osób w latach siedemdziesiątych przeciętna potrzeba snu wynosi około sześciu godzin.

Na czym polega bezsenność?

Bezsenność to zaburzenie snu. W wieku średnim około 20% ludzi śpi mniej niż potrzebuje. Zaburzenia snu mogą pojawiać się jako:

- trudności w zasypianiu
- budzenie przedwcześnie
- długie okresy bezsenności
- uczucie zmęczenia po nocnym śnie.

Rezultatem zaburzenia snu jest uczucie zmęczenia w ciągu dnia, słaba koncentracja, podrażnienie lub ogólne obniżenie sprawności.

Jakie są przyczyny bezsenności?

Zaburzenia snu występują czasami bez powodu. Często jednak są one skutkiem następujących przyczyn:

- **Obawa przed rozbudzeniem.** Wiąże się ona z przekonaniem że rozbudzenie w czasie nocy jest patologią i pojawia się obawa czy będzie można powtórnie zasnąć. Istnieje wtedy tendencja spoglądania na zegar i sprawdzania czasu. Powodować to może zdenerwowanie lub niepokój i wzmacnia prawdopodobieństwo zapamiętania okresów rozbudzenia. Odnosi się wtedy wrażenie że się źle śpi, nawet jeżeli ogólna ilość przespanych godzin jest w normie.
- **Problemy tymczasowe.** Zaburzenia snu są często problemem tymczasowym. Przyczyną może być 'stress', problemy w pracy lub w rodzinie, 'jet-lag', nagła zmiana w stylu życia, nowe łóżko itp. Zaburzenia snu, w tych sytuacjach, mijają z upływem czasu.
- **Niepokój lub depresja.** Czasami trudno jest przestać myśleć o problemach w pracy lub w domu. Zaburzenia snu są czasami związane z depresją. Objawy depresji to: niski nastrój, letargia, słaba koncentracja, płaczliwość i natarczywe, negatywne myśli. Depresja jest chorobą częstą i leczenie jej uzdrawia także problemy ze snem.
- **Bezdech periodyczny we śnie.** Zdaża się to u osób otyłych które chrapiają, najczęściej u mężczyzn. Przyczyną jest zawężenie lub zapadanie się większych dróg oddechowych. Powoduje to nie tylko chrapanie ale także redukuje ilość tlenu dostępnego w płucach. To z kolei powoduje rozbudzenie aby oddychanie powróciło do normy. Rozbudzenie w nocy może występować wielokrotnie czego skutkiem jest uczucie zmęczenia w ciągu dnia. Uwaga: u większości osób chrapających bezdech nie występuje.
- **Inne choroby.** Różne choroby mogą być przyczyną braku snu. Na przykład, choroby które wywołują ból, trudności w oddychaniu, skurcz w nogach, niestrawność, kaszel, swędzenie, nagłe zacierwienie, demencja, problemy psychiczne itd.
- **Środki pobudzające.** Środki pobudzające utrudniają osiągnięcie dobrego snu. Szczególnie powinno się:
 - unikać alkoholu - wiele osób pije alkohol aby polepszyć swój sen. Niestety

alkohol powoduje przerywany sen i wczesne budzenie.

- unikać kofeiny - która znajduje się w herbacie, kawie, coca-coli i nawet w czekoladzie. Znajduje się ona także w środkach przeciwbólowych i innych lekach (sprawdź składniki na opakowaniu lekarstwa).
- unikać nikotyna - jest także środkiem pobudzającym.
- **Zapisane leki.** Niektóre lekarstwa wpływają negatywnie na sen. Na przykład tabletki moczopędne, środki antydepresyjne, steroidy, beta-blokery, niektóre tabletki odchudzające, tabletki przeciwbólowe zawierające kofeinę, środki przeciwko przeziębieniu zawierające PSEUDOEPHEDRINE. Nagłe przestanie pobierania środków nasennych lub innych środków uspokajających może również spowodować zaburzenie snu.
- **Narkotyki.** Ecstaza, kokaina, amfetamina mają wpływ na jakość snu.
- **Nierealistyczne oczekiwania.** Niektóre osoby potrzebują mniej snu niż inne. Jeżeli twój nawyk snu nie zmienił się i nie czujesz się zmęczony w ciągu dnia, znaczy to że masz odpowiednią ilość snu. Osoby starsze i osoby które mają mało ruchu zwykle potrzebują mniej snu. Nieprawdą jest że można przesypiać się w ciągu dnia i również spać w nocy. Spanie w ciągu dnia zmniejsza zapotrzebowanie na sen w nocy.
- **Błędne koło.** Bez względu na przyczynę, obawa przed niespaniem i uczuciem zmęczenia następnego dnia zwiększa problemy bezsenności.

Jak mogę poprawić jakość snu?

1. **Znajomość podstaw fizjologii snu.** Pomocne może być zrozumienie że krótkie okresy rozbudzenia w nocy są normalne a także, że obawa przed rozbudzeniem może mieć negatywny wpływ na jakość snu.
2. **Rytm ciała.** Dobrze jest mieć żelazną zasadę że okres rozbudzenia jest zawsze w ciągu dnia a sen w nocy. Ciało nasze przyzwyczaja się do rytmu i rutyny. Jeżeli utrzymuje się regularny rytm pomaga to w osiągnięciu dobrego snu. Ważne jest że:
 - Bez względu na to jak bardzo jesteśmy zmęczeni, nie należy spać albo drzemać w ciągu dnia.
 - Najlepiej jest pojsć do łóżka późnym wieczorem kiedy czujemy się zmęczeni.
 - Krótco po wejściu do łóżka należy zgasić światło.
 - Wstawaj zawsze o tej samej porze siedem dni w tygodniu bez względu na to ile godzin przespałeś w nocy. Budzik może być pomocny w osiągnięciu takiej rutyny. Przeciwdstawiaj się pokusie leżenia w łóżku po porannym rozbudzeniu.
3. **Sypialnia.** Sypialnia powinna być spokojnym, relaksowym miejscem do snu.
 - Nie powinna być zbyt gorąca, zbyt zimna lub hałasliwa.
 - Zatyczki do uszu i opaski na oczy są pomocne jeżeli spisz z partnerem który chrapie.
 - Sypialnia powinna być ciemna, a zasłony zapobiegać przedarciu się porannego słońca.
 - Nie używaj sypialni jako miejsce do pracy, jedzenia lub oglądania telewizji.
 - Pomyśl o zmianie łóżka jeżeli jest ono stare lub niewygodne.
4. **Nastrój i atmosfera.** Dobrze jest mieć uspakającą rutynę przed pojsciem do łóżka. Na przykład krótki spacer a potem kąpiel, czytanie, ciepły napój (bez kofeiny). Staraj się nie robić nic co jest psychicznie pobudzające conajmniej przez 90 minut przed pojsciem do łóżka. Idź do łóżka tylko wtedy kiedy czujesz się zmęczony / senny.

Czasami uspakająca muzyka jest też pomocna. Używaj aparatu który może sam się wyłączyć po 30 min.

5. **Taśmy relaksujące.** Taśmy te są łatwe do nabycia i mogą pomóc w osiągnięciu dobrego snu szczególnie jeżeli niepokój jest przyczyną zaburzenia snu. Taśmy te są też pomocne dla osób które mają trudności w zasypianiu nawet jeżeli nie jest to spowodowane niepokojem. Uczą one głębokiego oddychania i odprężenia mięśni.
6. **Unikaj środków pobudzających.** Parę godzin przed pójściem do łóżka powinno unikać się picia alkoholu a także jedzenia, lekarstw i napojów które zawierają kofeinę albo inne środki pobudzające. Niekiedy korzystne jest całkowite unikanie kofeiny. Nie pal.
7. **Ćwiczenia fizyczne.** Przed pójściem do łóżka powinno unikać się energicznych ćwiczeń fizycznych ale łagodne ćwiczenia pomagają w osiągnięciu odprężenia. Niekiedy przyczyną zaburzenia snu jest to że umysł jest zmęczony ale ciało, że względu na brak wysiłku fizycznego, nie jest. W miarę możliwości wykonuj ćwiczenia fizyczne każdego dnia nawet jeżeli jest to tylko spacer popołudniu lub wczesnym wieczorem. Ćwiczenia fizyczne w ciągu dnia pomagają czuć się odprężonym i zmęczonym w porze snu.
8. **Jedzenie i picie.** Należy unikać dużych posiłków przed porą snu. Poradź się lekarza, jeżeli sądzisz że choroba, lekarstwo lub depresja są przyczyną twojej bezsenności.

Tabletki nasenne.

Tabletki nasenne zwykle nie są wskazane. Chociaż były one popularne okazało się że mogą być przyczyną następujących problemów:

- **Ospalność następnego dnia.** Prowadzenie samochodu lub operowanie maszynami może okazać się niebezpieczne.
- **Trudności z koordynacją i zamęt** jeżeli musisz wstać w ciągu nocy. Na przykład, jeżeli brałeś tabletki nasenne możesz przewrócić się kiedy wstajesz do ubikacji. Starsze osoby biorące tabletki nasenne mają zwiększone ryzyko złamania biodra.
- **Tolerancja.** Jeżeli tabletki nasenne używane są przez długi okres może to wywołać tolerancję. Znaczy to, że z czasem zwykła dawka jest bezskuteczna. Potrzeba wtedy większej dawki aby osiągnąć sen. Z czasem i ta wyższa dawka przestaje być skuteczna itd.
- **Zależność i uzależnienie.** Niektórzy wpadają w zależność od tabletek nasennych i mają trudności kiedy przestają je brać.

Kiedy zaleca się tabletki nasenne?

Jeżeli tabletki nasenne są zalecone przez lekarza jest to zwykle na krótki czas (około tygodnia) aby pomóc w czasie szczególnie trudnego okresu. Zaleca się branie ich przez dwie lub trzy noce w tygodniu, a nie każdej nocy. Zmniejsza to ryzyko wystąpienia tolerancji i uzależnienia. Są różne rodzaje środków nasennych o czym poinformuje ciebie twój lekarz.

Translated by:



POLISH MEDICAL ASSOCIATION
20 Princes Gate, London SW7 1PT

DALSZA POMOC I PORADY:

Sleep Council, High Corn Mill, Chapel Hill, Skipton, North Yorkshire, BD23 1NL
Tel. (Zamówienie broszurek): 0800 0187923 (24 godz). Tel. (Biuro): 01756 791089
Web: www.sleepcouncil.org.uk

Organizacja charytatywna której celem jest promocja dobrego snu. Bezpłatnie otrzymać można od niej następujące broszurki: *The Bed Buyer's Guide; The Sleep Good , Feel Good Guide; The Good Night Guide for children.*

© EMIS & PIP 2002, Updated April 2002