



# Poremećaji spavanja

(Schlafstörungen)

## ◆ Ko dobija poremećaje spavanja?

Poremećaji spavanja su jako rasprostranjeni i često se javljaju. Oni mogu biti simptom jedne psihičke ili tjelesne bolesti ili znak jedne posebne napetosti. Kod svesne ili nesvesne psihičke napetosti mnogi ljudi reaguju kratkotrajno sa poremećenim spavanjem, bez da se to može nazvati bolesnim. Ovo se postepeno povlači kada ti opterećujući faktori prestanu da djeluju. Kod najvećeg broja psihičkih obolenja, posebno maničnih ili depresivnih bolesti i šizofrenih poremećaja su poremećaji sna česti. Oni se javljaju takodje kod Demencije, bolesti zavisnosti i poremećaja strahova. Uopšte su smetnje uspavljivanja i dužine spavanja, ranog jutarnjeg budjenja i osjećaja nedovoljno regenerirajućeg sna česti simptomi. Ne samo da postoji osjećaj da se malo ili nedovoljno spavalo nego postoji i potreba za dužim spavanjem.

## ◆ Šta je normalan san?

Potreba za spavanjem kod ljudi je vrlo različita. U proseku treba odrasli čovjek da spava 7-9 sati, ali to u pojedinim slučajevima može više ili manje biti. Sa povećanjem godina opada potreba za spavanjem, duboke faze sna postaju sve redje. Ljudi se probude tokom noći češće i po pravilu ta su budjenja toliko kratka da se ne primjećuju. Znak za "dobar" san je manje dužina sna, nego osećaj da se čovjek dobro odmorio i da ima dovoljnu radnu sposobnost sledećeg dana.

## ◆ Pomažuće mjere za jedan zdrav san

Prvo treba pokušati svoje ponašanje u tom pravcu promeniti, navike koje na san negativno deluju. Ovo je od stručnih ljudi označeno kao "higijena spavanja". Ako su poremećaji spavanja izraženiji i duže traju, radna sposobnost značajnije reducirana ili ako postoje drugi razlozi (kao npr. psihička bolest) je uzimanje lijekova za uspavljivanje opravdano. Ove lijekove treba zajedno sa svojim ljekarom izabrati: neželjena dejstva i rizike naspram očekivanih koristi treba dobro izvagati. Takodjer se moraju interakcije sa eventualno drugim lijekovima koji se uzimaju, uzeti u obzir. Uopšte dolaze u obzir različiti preparati, koji su dobro podnošljivi. Kod određenih lijekova (takozvani benzodiazepini i srodni lijekovi), koji kratkotrajno dobro pomažu, postoji i kod redovne upotrebe opasnost od zavisnosti i takozvanog porasta tolerancije. Opada jačina djelovanja lijeka to znači; tijelo se navikava na taj lijek i tada je povećanje doze neophodno da bi došlo do uspavljivanja. U slučaju zavisnosti tijelo je od tog lijeka zavisno, iako je san poboljšan, mogu ponovo pored ostalih simptoma poremećaji sna kroz zavisnost da se jave. Ovi lijekovi nisu za dugotrajno liječenje dozvoljeni. Lijekove za spavanje treba pola sata do sat vremena pre odlaska na spavanje uzimati.

**Pravila za higijenu spavanja**

Negativno na noćni san djeluje na primer:

- nepovoljni ili često menjani ritam budnost-spavanje
- upotreba alkoholnih napitaka kao "sredstvo za spavanje"
- teški obroci pre odlaska u krevet
- odlazak u krevet sa brigama iz dnevnog života
- upotreba napitaka sa kofeinom ili čajeva kasno popodne ili uveče

◆ **Za jedan bolji san možete:**

- po mogućnosti redovno ići u krevet (takodje i za vikend)
- iako je prethodna noć bila loša, ne spavati preko dana
- od kasnog popodneva, ne uzimati više napitke koji sadrže kofein, kafu (takodje i kapučino), crni čaj, zeleni čaj i kolu.
- pušenje uveče reducirati
- biti telesno aktivan (npr. šetnja doprinosi boljem snu ali po pravilu treba šetati nekoliko sati ranije prije nego se ide spavati).
- izbegavati, napete i strasne filmove kao npr. kriminalne filmove
- razviti jedan lični ritual za uspjavanje npr. autogeni trening, kupanje koje opušta i poseban čaj piti pored ostalog.

*Dalje mogu da pomognu:*

- budilnik i ostale časovnike ukloniti iz vidnog polja, noću ne gledati na sat
- pokušavati da se ne ljutite, ukoliko se odmah ne možete uspavati
- u krevetu ne raditi, ne jesti i ne gledati televiziju, ujutru ustati iako se slabo spavalo
- ne ostajati u krevetu duže od potrebnog

Svaki peti čovjek iz našeg kulturnog kruga se žali na poremećaje spavanja. Rijetko su tijelesne bolesti kao: pojava apnoje prilikom spavanja, Restless-Legs-Sindrom ili oboljenja srca i krvotoka uzročnici. Liječenje poremećenog spavanja može duže da traje i po pravilu je složeno i dugotrajno. Promene ponašanja su dugotrajno korisnije od upotreba lijekova, najčešće je, posebno u početku liječenja kombinacija obadvije metoda korisna i potrebna. Po pravilu svaki čovjek nadje nekoliko mogućnosti da svoje ponašanje u pogledu spavanja tokom noći popravi.