

NESPEČNOST



Spanje je pomemben fiziološki proces in nujno potreben, saj vpliva na duševno, telesno in čustveno zdravje. Pomanjkanje spanja in njegova slaba kakovost kratkoročno povzročata pomanjkanje energije, zmanjšata pozornost, oslabita priklic in pomnjenja ter slabšata delovno učinkovitost in odzivnost. Dolgotrajne posledice pomanjkanja spanja pa povezujejo z debelostjo, diabetesom, zmanjšano imunsko odpornostjo in celo nekaterimi vrstami rakavih bolezni.



Nespečnost je najpogostejša motnja spanja in v enem letu prizadene po ocenah 10 do 30% odraslega prebivalstva. Glede na čas trajanja jo delimo na **prehodno** (traja manj kot en teden), **akutno** (traja manj kot en mesec) in **kronično** (bolnik ima težave vsaj trikrat na teden v skupnem trajanju vsaj tri mesece). Za samozdravljenje je primerna prehodna in akutna nespečnost. Če vaše težave trajajo že več tednov, se obrnite na vašega osebnega zdravnika.

Nespečnost se lahko kaže v podaljšanem uspavanju, v pogostem prebujanju, skrajšanem času spanja, ter prezgodnjem jutranjem prebujanju, ali v slabši kakovosti spanja. Vse naštetu stopnjuje psihično napetost, zmanjšuje zmožnost za delo in koncentracijo ter povzroča hudo utrujenost v dnevnem času. Poleg stresa lahko nespečnost povzročajo tudi poživila ali zdravila, predpisana v neprimernem odmerku ali v neustrezni kombinaciji ter vzeta ob napačnem dnevnem času. V to skupino sodijo denimo kofein, nekateri antidepresivi, nekateri antibiotiki, zdravila, ki pospešujejo odvajanje vode (diuretiki), in nekatera zdravila za zniževanje krvnega tlaka. Motnje spanja povzročajo tudi nekatere bolezni in stanja, kot so hormonske spremembe v menstrualnem ciklusu ali v času klimakterija, čezmerno delovanje ščitnice, bolečina, sindrom nemirnih nog, strah, stres, psihična napetost, žalovanje, depresija, možganske poškodbe, čezmerna telesna dejavnost, nočno uriniranje zaradi povečane prostate, čezmerna aktivnost sečnega mehurja ali kronične okužbe sečil, tudi slabokrvnost, okužbe s paraziti itd.

S staranjem je nespečnost vse pogostejša. Vzrok je lahko spremenjen vzorec spanja, manjša dnevna aktivnost, spremembe v zdravstvenem stanju (kronične bolečine) ali zdravila.

HIGIENA BUDNOSTI IN SPANJA

Pri nespečnosti najprej poskusimo z **nefarmakološkim pristopom**, saj je moteno spanje pogosto posledica neupoštevanja navodil higiene budnosti in spanja. Med nefarmakološke pristope štejemo še vedenjske ukrepe, terapija z omejevanjem spanja, izobraževanje in osveščanje bolnika ter sprostitvene tehnike.

Pomembna je predvsem higiena budnosti in spanja:

- **Spite samo toliko časa, kolikor je potrebno, da se naslednji dan počutite spočite.**
- **Vedno, vseh 7 dni v tednu, vstajajte ob isti uri.**
- **Bodite redno športno aktivni, vendar ne pozno zvečer.**
- **Spalnica naj bo udobna in zavarovana pred svetlobo in hrupom.**
- **Za dobro spanje je pomembna primerna temperatura spalnega prostora.**
- **Imejte redne obroke hrane in ne pojdite spat lačni.**
- **Zvečer zmanjšajte vnos tekočine.**
- **Iz prehrane izločite vse izdelke, ki vsebujejo kofein.**
- **Izogibajte se pitju alkoholnih pijač, predvsem v večernem času.**
- **Kajenje lahko moti spanje.**
- **Ne nosite problemov s seboj v posteljo.**
- **Ne spite skupaj s hišnimi ljubljenci.**
- **Ob daljših nočnih prebujanjih si ne prizadevajte, da bi ponovno zaspali.**
- **Budilko postavite tako, da ne boste videli, koliko kaže.**
- **Podnevi ne spite, ne dremajte in ne ležite v postelji.**

KDAJ OBISKATI ZDRAVNIKA?

Zdravnika je potrebno obiskati, če vaša nespečnost traja že več tednov (3 tedne in več), se ne izboljšuje ali vas posledice nespečnosti ovirajo pri vsakodnevni dejavnosti.

Pripravila: Katarina Novak, mag. farm.

Avgust, 2018

VIRI

1. Dolenc Grošelj L. Nespečnost pri odraslih. Ljubljana. Lek; 2016
2. <https://fidimed.si/strokovni-clanki/psihicna-napetost-in-nespecnost>
3. <https://sl.wikipedia.org/wiki/Nespe%C4%8Dnost>

