

napisala: Ass. mr sc med. dr Tatjana Mraović

Nesanica je česta tegoba modernog čoveka. Nedostatak kvalitetnog sna negativno se odražava na opšte fizičko i mentalno zdravlje. Umor i razdražljivost, koji su posledica neispavanosti mogu biti uzroci saobraćajnih i drugih nesreća kao i da se odraze na ljubavne, porodične, prijateljske odnose. Radni učinak osoba koje pate od nesanice je smanjen što može biti razlog za gubitak posla.



Ako su problemi sa spavanjem rezultat neke krizne situacije, kratkih rokova ili bolesti, neće biti teško uspostaviti ponovnu rutinu spavanja kada se situacija sredi ili ozdravite. Ukoliko je nesanica prisutna nezavisno od životnih okolnosti, umesto da provodite besane noći, unesite neke promene u svoj način života, najčešće je to i dovoljno da se ove neprijatne tegobe rešite.

Nesanica je češća u žena

Svaka treća osoba pati od nekog oblika nesanice. Među njima su najčešće starije osobe u sedmoj deceniji života (sposobnost spavanja opada sa starenjem više nego potreba za snom), žene (1,3 puta više u odnosu na muškarce), osobe koje boluju od depresije, pušači, alkoholičari i hronični bolesnici. Procenjuje se da čak 10% stanovništva pati od hronične nesanice, a oko 50% ljudi ima povremene tegobe.

Simptomi nesanice su: teškoće prilikom uspavlivanja, buđenje tokom spavanja, nedovoljno spavanje tokom noći, prerano buđenje u jutarnjim satima, što za posledicu ima osećaj umora i razdražljivosti tokom dana praćene pospanošću, nedostatkom energije i teškoćom koncentracije.



Šta su uzroci nesanice

Nesanicu je nekada teško dijagnostikovati zbog subjektivnosti prilikom opisivanja simptoma. Detaljan razgovor i vođenje dnevnika kvaliteta sna olakšava postavljanje dijagnoze. Iako

nesanicu ne možemo nazvati pravom bolešću, niti je ona opasna po život, rastresenost, iscrpljenost, umor, neraspoloženje koje je prati su veliki problem. Kod osoba koje imaju nesanicu zapravo postoji poremećaj ritma spavanja u odnosu na raniji period. Uzrok ovome mogu biti stresni događaji, preopterećenost poslom, ili nemanja posla, sklonost konzumiranju alkohola, kofeina, nikotina i marihuane, ali i drugih narkotika.

Nesanicu mogu da izazovu i oralni kontraceptivi, lekovi za tiroidnu žlezdu, beta blokatori... Stres, buka u okolini, ekstremne temperature, promene mesta boravka, ali i popodneвно dremanje i rano odlaženje na spavanje narušavaju ritam spavanja i buđenja. Promena nivoa estrogena i progesterona kod žena, kao i testosterona kod muškaraca može da rezultira nesanicom.

Žene u menopauzi često pate od poremećaja sna zbog pada nivoa ženskih polnih hormona. Stres koji podiže vrednost adrenalina u krvi može da, uz povećanje nivoa kortizola izazove nesanicu. Pregled lekara i laboratorijske analize se mogu sprovesti radi otklanjanja sumnje na eventualno postojanje bolesti koja bi mogla biti uzrok nesaniice.

Kako se boriti sa nesanicom.

Strah i uznemirenost da možda još jednu noć nećete dobro spavati može samo da vas dodatno razbudi. Umesto toga, poslušajte i sprovedite nekoliko saveta, i ne odustajte od njih samo zato što već prve noći nisu dali očekivani rezultat.

Odredite vreme odlaska na spavanje i pridržavajte se toga. Za dobro zdravlje je bitno, kako bi naše bake rekle, da „Legnete u jednom, a ustanete u drugom danu”. Dakle, pet minuta do ponoći je krajnje vreme za počinak. Ovo je posebno važno da znaju i prihvate mlade osobe čije Facebook stranice bivaju tek tada najposećenije. U krevet krenite istuširani mlakom vodom, uredno skinute šminke i obučeni u komotnu pamučnu pidžamu. Čak i ako ste zadremali u dnevnoj garderobi, skupite snagu da ustanete i spremite se za spavanje.

U suprotnom se nećete osećati udobno što neminovno vodi buđenju tokom noći. Ako ste zimogrožljivi ne libite se da obujete pamučne čarape. Hladnoća ne dozvoljava da zaspate. Temperaturu spavaće sobe podesite da se kreće od 18 do 22°C. Tišina, odsustvo jače svetlosti, ugašen TV prijemnik i radio, odsustvo svetlećih displeja satova ili električnih uređaja koji vam skreću pažnju tokom noći će voditi u miran san.

Spavajte na leđima, tako su svi vaši organi relaksirani. Ako vam je tako neudobno okrenite se na desni bok, tada je pritisak velikih trbušnih organa na dijafragmu, a preko nje i na srce i pluća, manji. Smršajte! Veliki trbuh dodatno otežava disanje u toku noći. Neretko je gojaznost razlog za noćnu apneju, pojavu kratkotrajnog prestanka disanja, koja nije nešto o čemu ne treba brinuti.

Večernje termine vežbanja zamenite jutarnjim ili popodnevnim. Fizička aktivnost razbuđuje um. Stimulanse poput kofeina u kafi, kola napicima, čokoladi, zatim alkohol, teško svarljive namirnice ne konzumirajte posle 18h.

Ako ipak ne utonete u san ne uzbuđujte se. Loše vesti koje ste slušali, agresivni filmovi, puštanje sopstvenih uznemiravajućih misli da vladaju vašim umom vas dodatno čine napetim i neraspoloženim, a kada ne spavate, u tami spavaće sobe, one dodatno dobijaju na težini. Ustanite iz kreveta, posegnite za opuštajućom literaturom, popijte čaj od nane ili toplo mleko i kada osetite pospanost vratite se u krevet. Biljni preparati za smirenje i relaksaciju imaju svoje mesto u borbi za dobar san. Uporni problemi sa snom zahtevaju, pored preporučenih saveta i pomoć lekara.

Šta su uzroci neslanice

Nesanicu je nekada teško dijagnostikovati zbog subjektivnosti prilikom opisivanja simptoma. Detaljan razgovor i vođenje dnevnika kvaliteta sna olakšava postavljanje dijagnoze. Iako nesanicu ne možemo nazvati pravom bolešću, niti je ona opasna po život, rastresenost, iscrpljenost, umor, neraspoloženje koje je prati su veliki problem. Kod osoba koje imaju nesanicu zapravo postoji poremećaj ritma spavanja u odnosu na raniji period. Uzrok ovome mogu biti stresni događaji, preopterećenost poslom, ili nemanja posla, sklonost konzumiranju alkohola, kofeina, nikotina i marihuane, ali i drugih narkotika. Nesanicu mogu da izazovu i oralni kontraceptivi, lekovi za tiroidnu žlezdu, beta blokatori...

Stres, buka u okolini, ekstremne temperature, promene mesta boravka, ali i popodnevno dremanje i rano odlaženje na spavanje narušavaju ritam spavanja i buđenja. Promena nivoa estrogena i progesterona kod žena, kao i testosterona kod muškaraca može da rezultira nesanicom. Žene u menopauzi često pate od poremećaja sna zbog pada nivoa ženskih polnih hormona. Stres koji podiže vrednost adrenalina u krvi može da, uz povećanje nivoa kortizola izazove nesanicu. Pregled lekara i laboratorijske analize se mogu sprovesti radi otklanjanja sumnje na eventualno postojanje bolesti koja bi mogla biti uzrok neslanice.