

## Nesanica – postupci samopomoći

Nesanica je jedan od najčešćih simptoma reakcije na stres i jedan od najraširenijih simptoma poremećaja mentalnog zdravlja koji se javlja kod različitih mentalnih poremećaja. Premda je kvaliteta spavanja povezana s pozitivnim mentalnim i tjelesnim zdravljem, problemi s nesanicom često su podcijenjeni, a najčešće se rješavaju lijekovima koji se, suprotno preporukama, često dugoročno prepisuju. Opisat ćemo što je to zdravo spavanje, koji su simptomi nesanicе i kako ih prepoznati te preporučiti kognitivno-bihevioralni program liječenja nesanicе koji mogu koristiti stručne osobe, a također se može primijeniti i za samopomoć.

Zdrav san nakon koga se budimo svjež i odmoredni povećava produktivnost tijekom dana te je uputno potruditi se i primijeniti preporuke. Osim što je jedan od najčešćih simptoma reakcije na stres, nesanica sama po sebi izaziva stres pa tako dolazi do stvaranja začaranoga kruga održavanja nesanicе i tjeskobe. Ako uzmemo primjer pandemije COVID 19 koja je povezana s nekoliko izvora stresa, nesanica može postati problem mnogih.

Specifični izvori stresa kod pandemije COVID 19 uključuju:

- strah od zaraze za sebe i svoje bližnje
- socijalnu izolaciju na temelju mjera prevencije
- ograničavanje bliskih kontakata i strah od kontakata s ljudima
- promjenu dnevnih aktivnosti
- gubitak radnoga mjesta

### Što je normalno spavanje

Spavanje je temeljna ljudska potreba kao što su hrana, piće i disanje, a uvelike je povezano s našim zdravljem. Problemi sa spavanjem povezani su s problemima mentalnog i fizičkog zdravlja, povećanim rizikom za ozljede i smanjenom produktivnošću. Kvaliteta spavanja važna je radi obnove naših mentalnih funkcija, posebice za koncentraciju, pamćenje i izvršne funkcije.

Trećinu života provodimo „neproduktivno“, u spavanju, ali kvaliteta spavanja uvelike pridonosi količini energije i uspješnosti u druge dvije trećine našeg života. Spavanje nije gubitak vremena nego prijeko potrebna biološka potreba. Prema preporukama, odraslim osobama potrebno je sedam do osam sati spavanja dnevno, adolescentima osam do 10, a djeci 10 do 12 sati dnevno. Postoje i individualne razlike u potrebi za spavanjem: nekim je ljudima dovoljno svega pet i pol sati sna, a ima i onih koji spavaju do devet i pol sati na noć. Među čimbenicima o kojima ovisi duljina spavanja su genetsko naslijeđe, higijena spavanja, kvaliteta sna i dnevni ritam. Teži fizički rad, somatske bolesti, psihološki stres, povećana mentalna aktivnost i trudnoća mogu izazvati potrebu za produljenim spavanjem.

Osim kvantitete, iznimno je važna i kvaliteta spavanja. Ako san nije dovoljno dug i kvalitetan, dolazi do brojnih poteškoća i posljedica na psihičko i tjelesno funkcioniranje. Odmaranje mozga spavanjem važno je za pamćenje, učenje novih podataka, sposobnost rješavanja problema, donošenje odluka, primjerenu pozornost, stabilizaciju i kontrolu emocija te poticanje kreativnosti. Nesanica značajno povećava rizik za razvoj depresivnog poremećaja, slabiju afektivnu kontrolu i narušenu kontrolu impulsa. Dobar san poboljšava fizičko zdravlje održavajući imunitet i pozitivno djeluje na održavanje tjelesne mase. Istraživanja su pokazala kako je smanjeni broj sati spavanja povezan s povećanim rizikom za srčane bolesti, dijabetes te pad imuniteta. Poznati su negativni učinci smjenskog rada, a epizode kratke pospanosti tijekom dana koje nastaju zbog kratkog spavanja ili loše kvalitete spavanja mogu izazvati ozbiljne posljedice. Nedostatak spavanja povećava osjećaj gladi i apetit, što rezultira porastom tjelesne mase.

Dugotrajna neispavanost ima velik utjecaj na raspoloženje, ali i motoričke i kognitivne funkcije, posebno pozornost i radnu memoriju, što može dovesti do fatalnih posljedica, npr. prometnih nesreća ili ozljeda pri upravljanju strojevima. Za te događaje često je odgovoran još jedan fenomen – *microsleep*. To je epizoda spavanja koja nastupa nakon dulje budnosti i može trajati manje od sekunde pa sve do pola minute. Nastupa bez upozorenja, iz stanja budnosti se naglo prelazi u prvi stadij NREM spavanja, a ljudi fenomena često nisu ni svjesni: opisuju ga kao osjećaj vrtoglavice, ne znajući da su zapravo nakratko zaspali. Utvrđeno je da dugotrajna budnost dovodi do smanjene tolerancije na glukozu, povećane aktivnosti simpatikusa, pojačanog lučenja kortizola (hormona stresa), čime se dugotrajna neispavanost povezuje s razvojem dijabetesa, hipertenzije i pretilost. Također, pacijenti s nesanicom češće obolijevaju od kardiovaskularnih bolesti, što potvrđuje štetan utjecaj nespavanja na zdravlje.

### Što je kvaliteta spavanja

Primjereno trajanje spavanja za odraslu osobu je sedam do osam sati, tijekom kojih spavač prolazi kroz više ciklusa spavanja, koji uključuju NREM ciklus, nazvan po tome što nema brzih pokreta očiju (engl. *non rapid eye movement*) i REM spavanje, nazvano prema pojavi brzih pokreta očiju (engl. *rapid eye movement*). NREM spavanje dijeli se u tri faze:

- N1 faza spavanja koja je karakterizirana površnim spavanjem i iz koje se možemo lako probuditi

- N2 faza spavanja je faza nešto dubljeg spavanja, ali je spavanje još uvijek površno i lako se možemo probuditi
- N3 dublja je faza koja se javlja s napredovanjem spavanja te je nužna za obnovu rada mozga i jutarnji osjećaj odmorenosti i svježine. U N3 fazi dolazi do usporavanja disanja, pada krvnog tlaka i relaksacije mišića te otpuštanja hormona (npr. hormona rasta). Iz te faze nas je teško probuditi, a nerijetko se budimo zbunjeni i dezorijentirani.

REM faza spavanja se prvi put javlja nakon otprilike 90 minuta spavanja i produljuje se prema jutru. U REM fazi je aktivnost mozga slična budnom stanju, međutim tijelo spava i mišići su opušteni. Spavač sanja tijekom cijele noći, ali su snovi u REM fazi „u boji“ i s emocionalnom pratnjom. Česta buđenja noću onemogućavaju postizanje dublje faze spavanja N3 i REM, što rezultira izostankom okrepljujućeg učinka spavanja.

Na ritam spavanja utječu i hormoni. U kasnim popodnevnim satima kreće pojačano lučenje melatonina, koji je povezan s izazivanjem pospanosti, a kako se bliži jutro, dolazi do otpuštanja kortizola, koji potiče na aktivnost. Izlaganje dnevnom svjetlu potiče sintezu melatonina, koji se luči u doba prirodnog mraka i utječe na pospanost.

### **Poremećaj spavanja ili nesanica**

Kada brinete o svom spavanju, ili niste zadovoljni spavanjem, želite spavati, a ne možete zaspati, budite se noću nakon što zaspite i dulje vremena ste budni, budite se ujutro umorni i bez doživljaja svježine, vjerojatno imate problem koji se zove nesanica.

Nesanica može biti kratkotrajna, prolaznog karaktera, zbog različitih životnih okolnosti, npr. idući dan trebate ići na važan sastanak ili imate problem koji vas brine, kada dobijete nepovoljne vijesti i sl. Prolaznu nesanicu iskusi većina ljudi tijekom života, a obično traje do nekoliko tjedana i tipično je uzrokovana stresnim događajima kao što su gubitak drage osobe, gubitak posla, intervju za posao ili pak promjena mjesta stanovanja, spavanje u hotelu, promjena postelje, buka, neprimjereno osvjetljenje spavaće sobe i sl. Također može biti povezana s tjelesnim bolovima, previsokom temperaturom spavaće sobe, uzimanjem alkohola, kofeina i sl. Prolazna nesanica se obično rješava bez posebnog liječenja.

Nažalost, kod velikog broja ljudi nesanica postaje kronična.

O kroničnoj nesanici govorimo kada osoba ima dugotrajne poteškoće spavanja u situacijama kada ima priliku spavati. Poteškoće spavanja odnose se na poteškoće usnivanja, poteškoće održavanja spavanja s čestim buđenjima uz nemogućnost ponovnog usnivanja, rana jutarnja buđenja, buđenje uz osjećaj umora i bez osvježenosti. Ljudi koji pate od nesanice kao tegobe najčešće navode umor, sniženu energiju, poteškoće koncentracije i otežano svakodnevno funkcioniranje. Stručnjaci će dijagnosticirati kroničnu nesanicu kada su problemi sa spavanjem česti i traju dulje vrijeme – javljaju se najmanje triput tjedno tijekom tri mjeseca.

### **Uzroci kronične nesanice**

Stres različitog porijekla (masovna kriza, posao, obitelj, financije i dr., često više uzroka djeluju zajedno) jedan je od najčešćih razloga koji dovodi do kratkotrajne ili dugotrajne nesanice. Zbog izrazite razine uznemirenosti koja prati stres, ona se prenosi i na razdoblje noći te izaziva pojačanu pobuđenost mozga, što utječe na spavanje (vidi shemu uzroci kronične nesanice). Nesanica je često povezana sa psihičkim poremećajima kao što su depresija, generalizirani anksiozni poremećaj, PTSP, demencija i drugi poremećaji. Također može biti izazvana brojnim medicinskim razlozima, npr. problemima sa sinusima, gastroezofagealnim refluksom, problemima sa štitnjačom, zglobovima, artritisom, kroničnim bolovima, Parkinsonovom bolesti, sindromom nemirnih nogu, prestankom disanja tijekom spavanja (apnea). U nekim slučajevima radi se o jasnim vanjskim uzrocima nesanice kao što su npr. previše buke ili svjetla, ometanje od kućnih ljubimaca tijekom spavanja i sl. Može biti uzrokovana nezdruvim životnim navikama, upotrebom stimulansa poput kofeina. Lijekovi koji se uzimaju zbog prehlade, alergije, visokoga krvnog tlaka, za kontracepciju i astmu također mogu uzrokovati nesanicu.

Kronična nesanica javlja se zbog više razloga kao što su promjena okoline, nezdrave navike spavanja, smjenski rad, psihičke i tjelesne bolesti, a jedan je od najčešćih simptoma dugotrajne nesanice prekomjerna izloženost stresu (vidi shematski prikaz na str. 20). Imate li kronične poteškoće sa spavanjem, trebate razgovarati sa svojim liječnikom kako bi se utvrdio uzrok.

### **Nezdravi životni stilovi koji mogu dovesti do poremećaja spavanja**

- Noćni rad kod kuće: može otežati odmaranje, a može vas preokupirati kad dođe vrijeme za spavanje. Svjetlost s računala, tableta ili pametnog telefona razbuđuje mozak.
- Kratko spavanje tijekom dana može biti korisno za neke ljude, ali drugima može otežati spavanje noću.
- Ponekad spavate dulje kako biste nadoknadili izgubljeni san. To može zbuniti biološki sat tijela i otežati spavanje sljedeće noći.

- Radite u smjenama, što znači radite noću: i to može zbuniti vaš biološki sat, posebno ako pokušavate spavati tijekom dana, ili ako vam se raspored periodično mijenja.
- Pretjerana fizička aktivnost prije spavanja.

### **Simptomi nesanice**

Simptomi nesanice uključuju otežano usnivanje, budnost tijekom noći i poteškoće ponovnog usnivanja, prerano buđenje, neosvježavajući san, umor ili nisku energiju, oštećeno kognitivno funkcioniranje poput poteškoća u koncentraciji i radnoj memoriji, poremećaj raspoloženja poput razdražljivosti, probleme u ponašanju, npr. osjećaj impulzivnosti ili agresije, poteškoće na poslu ili u školi, u osobnim odnosima, uključujući obitelj, prijatelje i druge osobe.

### **Informacije važne za utvrđivanje kronične nesanice**

Vežano za nesanicu liječnik će postaviti dolje navedena pitanja, a može vam ponuditi upitnik o težini nesanice (vidi upitnik na str. 20). Naravno, sami sebi možete postaviti ta pitanja kako biste lakše prepoznali nesanicu. Ako ispunjavate upitnik i postignete rezultate koji bi ukazivali na nesanicu, svakako se konzultirajte s liječnikom.

- Što su vaše poteškoće sa spavanjem: imate li problema s usnivanjem, održavanjem neprekinutog spavanja ili se prerano probudite, prije nego što to želite? Koliko puta tjedno imate poteškoća sa spavanjem?
- Kakav je vaš raspored spavanja: u koje vrijeme idete u krevet, oklijevate li otići spavati zbog straha da nećete moći zaspati? Budite li se tijekom noći? Spavate li preko dana (čak i kratko)?
- Razlikuje li se vaš raspored spavanja vikendom od rasporeda tijekom tjedna? Zahtijeva li vaš raspored rada promjenu vremena spavanja?
- Što radite kad ne možete spavati (npr. ustanete iz kreveta, čitate, gledate televiziju, radite na prijenosnom računaru)? Postoji li nešto što ste radili u prošlosti, a što vam je pomoglo zaspati?
- Budite li se i ostajete budni osjećajući se zabrinuto ili brinete zbog odgovornosti i zadataka koje treba provesti?
- Kakvo je vaše okruženje za spavanje (krevet, soba za spavanje)? Spavate li sami ili s partnerom? Spavate li u zamračenoj i tihoj prostoriji, ne pregrijanoj? Je li vam krevet udoban? Imate li npr. djecu ili ljubimce koji vas bude?
- Koliko dugo imate problema sa spavanjem? Traje li to dulje ili je to nova situacija?
- Jeste li nedavno imali velikih životnih promjena – selidba, novi posao – ili su se dogodile neke stresne okolnosti, npr. prekid emocionalne veze, financijski problemi i sl.?
- Imate li tjelesne ili mentalne poteškoće, liječite li se možda od depresije?
- Jeste li pospani tijekom dana?

### **Pretrage koje mogu otkriti nesanicu**

Osim na temelju kliničkog intervjua, nesanica se može utvrditi polisomnografijom. Radi se o specifičnoj i osjetljivoj dijagnostičkoj metodi koja se provodi u centrima za poremećaje spavanja.

Bolesnik spava u laboratoriju, a tijekom noći putem elektroda nadziru se aktivnost mozga, srčana aktivnost, zasićenost krvi kisikom, položaj tijela, hrkanje, aktivnost prsne i trbušne muskulature, aktivnost nogu, uz audio i videonadzor spavača.

Na temelju svih tih podataka može se jasno razlučiti o kakvom se poremećaju spavanja radi. Liječnik je taj koji određuje kome je potrebno polisomnografsko ispitivanje da bi se utvrdio razlog nesanice.

### **Utjecaj hrane, alkohola, kofeina i nikotina**

Hrana s visokim postotkom vlakana, proteina, hrana s velikim sadržajem ugljikohidrata i masti može nepovoljno djelovati na spavanje. Ne preporučuje se jesti kasno navečer, ali nemojte ići na počinak gladni jer će tijelo izlučivati kortizol koji može utjecati na budnost.

Navečer se preporučuju mali obroci od oko 200 kalorija, 60 do 90 minuta prije spavanja. Svakako treba izbjegavati stimulativna sredstva kao što su kofein, tein i nikotin. Pretjerano korištenje pripravaka koja sadrže kofein u poslijepodnevnim satima može izazvati nesanicu. S alkoholom treba biti iznimno oprezan. Iako se čini kako olakša usnivanje, konzumacija alkohola remeti spavanje i rezultira produbljivanjem nesanice.

## **Postupak za liječenje nesanice na temelju kognitivno–bihevioralnih postupaka (KBT)**

Mnogi prihvaćaju nesanicu kao nepromjenjiv dio života ili se oslanjaju samo na tablete za spavanje, ali postoji niz načina kako se nesanica može pobijediti, ovisno o uzroku. Prije nego pristupite primjeni preporuka za rješenje problema kronične nesanice (koji se mogu koristiti u terapijskim programima ili kao samopomoć), konzultirajte se s liječnikom kako biste otkrili uzrok nesanice. Postupak se sastoji od šest koraka: prođite svih šest koraka, osim kada jedan od koraka redoslijedom koji primjenjujete rješava problem vaše nesanice.

Prvi je korak uređenje vašeg okruženja za spavanje tako da koristite svih pet osjetila kako bi sredinu za spavanje učinili ugodnim mjestom. Zatim radite na svojoj higijeni spavanja: različiti postupci mogu poboljšati vaše spavanje ako ih redovito i rutinski koristite. Radite na svojim nefunkcionalnim uvjerenjima vezanim za spavanje. Vježbajte opuštanje i naučite pojačati pozitivnu povezanost između kreveta i spavanja te smanjiti bilo kakve druge veze između vašeg kreveta i aktivnosti koje pobuđuju mozak na budnost. I na kraju, upotrijebite tehniku ograničenja spavanja ako i dalje imate problema sa spavanjem u ovoj fazi.

Ne postoji čarobni tretman za nesanicu, ali brojna znanstvena istraživanja pokazuju da je KBT učinkovit postupak u poboljšanju spavanja. Naravno, trebat će vam motivacija, upornost, samodisciplina i vrijeme za postizanje poboljšanja spavanja. Možda će vam trebati i više mjeseci upornog rada, ali ako zaista želite pobijediti nesanicu, trud će se sigurno isplatiti. Važno je znati što je uzrok nesanice, a ne da primjerice primjenjujete KBT tehniku kada je uzrok zastoj disanja u spavanju, ozbiljno medicinsko stanje koje zahtijeva posve drugačije liječenje.

KBT postupci u liječenju nesanice mogu se kombinirati i s drugim vrstama psihoterapijskog, socioterapijskog ili liječenja lijekovima.

### **PRVI KORAK: soba za spavanje koja potiče spavanje**

Napomena: za neke će osobe ovaj, prvi korak biti dovoljan.

Uredite sobu za spavanje tako da vas stimulira na spavanje. Koristite sva osjetila kako biste učinili ugodan ambijent u sobi u kojoj spavate.

Vaš krevet treba biti udoban kako bi se tijelo osjećalo ugodno i dovoljno velik kako biste, ako spavate sami, mogli raditi nesmetane pokrete u snu, a ako spavate s nekim, da vas njegovi pokreti u snu ne bude. Razmislite je li vam potrebna promjena kreveta. Preporučuju se tvrdi madraci. Obično se madraci mijenjaju svakih osam do deset godina. Ako mijenjate madrac, konzultirajte se i odaberite onaj koji odgovara vašim potrebama, pritom naravno vodeći računa o vašim financijama.

Za vrijeme spavanja potrebno je prigušiti zvukove i svjetlost te izbjegavati odviše visoku ili nisku temperaturu. U tome pomažu čepići za uši, rolete na prozorima, tamne zavjese, prikladan pokrivač, temperatura ne smije biti previsoka niti preniska, mogu se koristiti maske za spavanje prekrivanjem očiju. Prigušite zvuk sata, prekinite svjetlosne signale, isključite sve ekrane. Gledanje kazaljki ili brojki na satu i slušanje rada sata može lako dovesti do potpunog razbuđivanja. Osigurajte se od buke.

Pronađite rješenje za hrkanje partnera. Prozračite prostor u kojem spavate prije spavanja. Ako je potrebno ustajati noću, ne treba se izlagati jakoj svjetlosti. Korištenje male noćne svjetiljke bit će dovoljno. Posteljina treba biti čista i ugodna, a možete koristiti i eterična ulja, poput lavandinog, koja imaju koristan učinak na uspavlivanje.

Ako ovaj korak nije bio dovoljan, prijedite na drugi korak – higijenu spavanja.

### **DRUGI KORAK: higijena spavanja**

Higijena spavanja se odnosi na prakticiranje načina ponašanja koji postaju navike i pridonose poboljšanju spavanja. Postoji velik broj postupaka, međutim ne i univerzalna lista. Opća pravila higijene spavanja prikazana su u tablici higijene spavanja. Primjena tih pravila treba biti individualna. Ako ne dođe do poboljšanja spavanja, mogu se razmotriti druga, dodatna pravila (tablica 1).

#### **Pripremite sa za spavanje i prekinite vezu s dnevnim brigama**

Dnevne aktivnosti i odnosi s drugim ljudima koji izazivaju stres otežavaju usnivanje ili dovode do buđenja tijekom noći. Važno je znati kako je potrebno vrijeme da se čovjek opusti nakon dnevnih aktivnosti. Ako sve do trenutka kada ide spavati čovjek radi ili razmišlja o onome što mu se dogodilo tijekom dana, ili planira aktivnosti sljedećeg dana, nije moguće jednostavno se „isključiti“ i iste sekunde blaženo zaspati.

Dobro je osmisлити „ritual“ prije spavanja kojim će se prekinuti veza između dnevnih aktivnosti, onoga što izaziva stres, i trenutka kada se ide spavati. To može biti čitanje laganog štiva, topla kupka, metode relaksacije, duboko disanje. Važno je razviti pozitivnu povezanost između sobe za spavanje i spavanja. Važno je da vas pomisao na spavanje potiče na spavanje i opuštanje te stvarati predodžbu o spavanju kao ugodnom odmoru za mozak i tijelo, a o krevetu kao mjestu koje će se povezivati samo sa spavanjem, a ne s tjeskobnim mislima neugode i uznemirenja zbog nesanice ili s aktivnostima koje potiču budnost.

**Koristite krevet samo za spavanje i ugodne sate intimnosti!**

Krevet treba buditi asocijaciju na spavanje, stoga treba služiti isključivo za spavanje i za tjelesnu i emocionalnu intimnost. U suprotnom se javljaju asocijacije koje krevet povezuju s drugim aktivnostima i često postaje teško zaspati.

Nemojte gledati TV, čitati ili telefonirati u krevetu!

<b>TABLICA 1. Pravila higijene spavanja</b>	
<b>Uspostavite i držite se sljedećih pravila kako biste poboljšali spavanje:</b>	
<b>Pravilo</b>	<b>Logika</b>
Prilagodite okoliš u sobi za spavanje radi bolje kvalitete spavanja. Uklonite budilicu iz spavaće sobe.	Tiha, tamna i prohodna soba pomaže spavanju. Buka i svjetlost razbuđuju, svjetlo remeti cirkadijani ritam. Udobni madrac i niža temperatura pomažu opuštanju. Eterična umirujuća ulja mogu olakšati usnivanje. Gledanje na sat može dovesti do frustracije, brige i uzrujanosti, što nepovoljno utječe na spavanje.
Krevet koristite samo za spavanje i intimnost.	Provodite li u krevetu druge aktivnosti povezane s budnošću, to može zbuniti vaš mozak jer će početi povezivati krevet s budnošću.
Izbjegavajte kofein, tein, nikotin i alkohol navečer i poslijepodne.	Kofein, tein i nikotin su stimulansi, dok konzumiranje alkohola navečer na početku može imati uspavljajući učinak, no zbog razgradnje tijekom noći uzrokuje česta buđenja.
Pripremite se za spavanje, rješavajte probleme tijekom dana, a ne noću, povežite pomisao o krevetu s ugodnim mjestom za spavanje.	Nemojte razmišljati o problemima u krevetu jer to potiče mozak na budnost, a ne na spavanje. Otklonite pozornost s uznemirujućih misli putem postupka s disfunkcionalnim mislima, usredotočite se na vježbe disanja i opuštanja. Odlazite li u krevet s mislima da nećete spavati, možete razviti strah od spavanja. Smislite „ritual“ isključivanja iz dnevnog života, npr. slušajte opuštajuću glazbu prije spavanja, pripremite toplu kupku, popijte šalicu čaja od kamilice i sl.
Odlazite na počinak u isto doba, ustajte u isto doba.	Lijeganje i ustajanje u isto vrijeme pomaže pri stabiliziranju biološkog sata spavanja (cirkadijalni ritam) kada spavamo noću a budimo se danju i spavamo dovoljno dugo i kvalitetno.
Smanjite vrijeme provedeno u krevetu u budnom stanju.	Previše vremena provedenog u krevetu kada želite, a ne možete zaspati dovodi do isprekidanog spavanja, čestih buđenja, plićeg sna (više faza N1 i N2) i nedostatka dubokog spavanja (N3) koje je prijeko potrebno da bi san imao učinak regeneracije na mozak.
Nemojte forsirati usnivanje i zaustavite uznemirujuće misli.	Zabrinutost zbog spavanja i forsirani pokušaji da se zaspi potiču uznemirenost. Relaksirajuće aktivnosti kao što su slušanje opuštajuće glazbe, vježbe disanja i opuštanja mogu smanjiti napetost i uznemirujuće misli.
Izbjegavajte spavanje tijekom dana.	Spavate li preko dana, narušavate biološki ciklus budnost – san.
Vježbajte poslijepodne ili ranije navečer.	Tjelovježba poslijepodne ili ranije navečer može pomoći u lakšem usnivanju i povećati duboko spavanje (N3).
Izložite se dnevnom svjetlu tijekom dana, ali ne jakim svjetlu tijekom noći.	Izloženost jarkom svjetlu tijekom dana dovodi do većeg porasta melatonina tijekom noći. Melatonin povećava pospanost i olakšava san.
Planirajte vaš dan: neka bude ispunjen aktivnostima.	Aktivnosti tijekom dana, a posebno zadovoljstvo ispunjenim danom, pomažu u spavanju.

**TREĆI KORAK: kognitivni postupak s nefunkcionalnim mislima**

Cilj kognitivne terapije je promjena nefunkcionalnih vjerovanja i stavova prema spavanju, kao i svih drugih vjerovanja koja mogu utjecati na nesanicu kao što su uznemirujuće misli povezane s očekivanjima i razočaranjima. Poznato je kako način na koji mislimo utječe na osjećaje i ponašanje. Cilj postupka je identificirati uznemirujuće misli povezane s nesanicom i zamijeniti ih točnim, vjerojatnijim mislima od uznemirujućih koje pretpostavljamo. Opis postupka s nefunkcionalnim mislima opisan je u tekstu „Recite stop uznemirujućim mislima“ i možete ga koristiti i za uznemirujuće misli povezane sa spavanjem.

Principi postupanja s nefunkcionalnim mislima uvijek su isti: potrebno ih je identificirati, zatim utvrditi jesu li točne i zamijeniti točnijim i funkcionalnijim mislima koje smanjuju uznemirenost. Cilj kognitivne terapije nesanice je osnaženje koje se sastoji u poticanju osobe na promjenu načina razmišljanja i postizanje kontrole upravljanja nad uznemirenim mislima te opuštanje i san usprkos životnim problemima.



U Tablici 2 prikazane su najčešće nefunkcionalne misli koje je potrebno identificirati, provjeriti njihovu točnost i zamijeniti ih funkcionalnim kako bi se zaustavio krug uznemirenih misli koje remete spavanje.

<b>TABLICA 2. Primjeri nefunkcionalnih misli</b>	
<b>Cilj</b>	<b>Primjer disfunkcionalne misli</b>
Promijeniti nerealna očekivanja vezana za spavanje	Nefunkcionalno uvjerenje: Svake noći moram spavati osam sati.
Promijeniti pogrešna vjerovanja o uzroku nesanice	Nefunkcionalno uvjerenje: Moja nesanica je u cijelosti zbog kemijske neravnoteže. Ne mogu bez lijekova.
Promijeniti katastrofično razmišljanje i negativno filtriranje	Nefunkcionalno uvjerenje: Ne mogu ništa postići nakon lošeg sna. Sutra će biti katastrofa ako ne zaspem.
Promijeniti uvjerenje da sve možemo 100% kontrolirati	Nefunkcionalno uvjerenje: Moram imati sve pod kontrolom i moram spavati.

Dok se borimo zaspati, naše misli postaju uznemirujuće, uporno mislimo kako ne možemo zaspati i unaprijed prognoziram da nećemo spavati, da ćemo se samo mučiti... Pomoću prekidanja začaranog kruga uznemirujućih misli možemo poboljšati spavanje. Prva stvar koju morate učiniti je identificirati misli koje prolaze kroz glavu. Nemojte biti opterećeni spavanjem od osam sati, nemojte gledati na sat i uznemiravati se jer još niste zaspali. Uobičajeno nesanica nema katastrofalne posljedice: sljedeći će dan biti teži, međutim neće biti katastrofalan, možda ćete osjetiti pospanost, ali većinu vremena ćete biti budni.

#### **Kako zaustaviti nefunkcionalne uznemirujuće misli**

Kad ne možete zaspati i kad vam se um počne baviti mislima, odvojite nekoliko trenutaka kako biste zapisali vlastite misli. Bit će slične onima navedenima u Tablici 2. Ne brinite se tijekom noći jesu li misli istinite ili ne, nego sutradan izaberite jednu misao i pobliže je pogledajte. Koji dokazi podupiru točnost misli? Ima li dokaza koji je ne potvrđuju? Vrlo vjerojatno ćete otkriti netočnosti u mišljenju. Ponovite vježbu s drugim netočnim mislima. Drugi dan kada se pojave uznemirujuće misli suprotstavite im one više vjerojatne.

Uzmimo primjer misli: Sutra će biti katastrofa ako uskoro ne zaspim.

Gdje su vam dokazi? Činjenice su sljedeće: Kad sam spavao stvarno loše, znao sam biti pomalo razdražljiv, ali ne mogu se sjetiti da nisam uspio nekako završiti svoj dan. Bio sam u redu s još manje sna nego što bih mogao večeras dobiti.

Pa koliko je točna početna misao? Točno je da nikad ne može biti toliko loše koliko se bojimo da će biti.

### **ČETVRTI KORAK: naučite opustiti tijelo i umiriti psihu**

Simptomi tjeskobe uključuju uznemirujuće misli pretjerane brige, napetost koja izaziva probleme s opuštanjem, što negativno djeluje na spavanje. Ljudi će teško zaspati kada su emocionalno uznemireni, stoga se prije spavanja trebaju umiriti. Tehnike opuštanja u tome mogu pomoći.

Odnose se na bilo koju tehniku koja smanjuje stres i uzbuđenje, ovisno o osobnom izboru i sklonosti pojedinca, a uključuju relaksaciju slušanjem glazbe za opuštanje, vježbe disanja, progresivnu mišićnu relaksaciju, autogeni trening, vizualizaciju i meditaciju. Ako idete spavati pod stresom, vaše će tijelo oslobađati hormone stresa poput kortizola, koji će povećati rad srca, krvni tlak, disanje i tjelesnu temperaturu, što će sve remetiti spavanje. U normalnom spavanju tek u ranim jutarnjim satima dolazi do lučenja kortizola, koji šalje poruku mozgu da je vrijeme za buđenje. To je zadnje što želite poslati svom mozgu u večernjim satima, prije spavanja. Naučite se opustiti prije spavanja jer će vam to pomoći brže zaspati i spavati noću.

Isključite sve elektroničke uređaje, okupajte se toplom vodom i učinite nekoliko laganih vježbi istezanja. Opustite tijelo i um, slušajte opuštajuću muziku. Možda to neće biti dovoljno pa se preporučuju tehnike opuštanja opisane u zasebnom poglavlju „Preporuka za zaštitu mentalnog zdravlja u krizi“.

Ako prethodni postupci nisu zadovoljavajuće riješili vaš problem, prijedite na sljedeći korak.

### **PETI KORAK: primijenite KBT postupak – kontrola stimulusa**

Pretpostavka postupka za kontrolu stimulusa: nesanica je uvjetovan odgovor na uznemirenje prije spavanja povezano s okruženjem spavanja. Primarni je cilj stvoriti prirodnu povezanost spavanja i spavaće sobe s brzim usnivanjem, a ne s neugodnom budnošću u krevetu. Cilj je naučiti tijelo da doživi pospanost prije nego što dođete u spavaću sobu, odnosno naučiti tijelo kako je krevet samo za spavanje. Problem je što mozak kod osobe s nesanicom povezuje krevet s doživljajem psihološke slabosti i tjeskobom. Zato paralelno treba raditi s uznemirujućim nefunkcionalnim mislima i čvrstom povezanosti kreveta kao mjestom za ugodno spavanje.

Podučite vaše tijelo da je krevet mjesto gdje se samo spava. Terapija kontrole stimulusa jedna je od učinkovitih tehnika liječenja nesanice ako se koristi dosljedno.

Kako to radimo? Idemo u krevet samo kada osjetimo pospanost, ako je ne osjetimo, ne idemo u krevet nego čekamo kada ćemo postati pospani. Međutim, kada dođemo u krevet i ne zaspimo u roku od 20 do 30 minuta, ustajemo iz kreveta i ne provodimo vrijeme okrećući se po krevetu. Vrijeme procjenjujete sami i ne gledate na sat. Kada izađete iz kreveta, radite nešto dosadno, nikako nešto aktivno, npr. čišćenje. Ne palite veliko svjetlo, čitajte dosadnu knjigu. Možete raditi i vježbe opuštanja ili provoditi vježbe disanja; ponovite ih tijekom noći onoliko puta koliko je potrebno. Zapamtite: ne provodite više od 20 do 30 min u krevetu budni!

Cilj je postići brzo usnivanje kada ste u krevetu, odnosno da kada vidite krevet postanete pospani. Također je važno ustati u isto vrijeme ujutro i ne spavati tijekom dana jer se želi postići pritisak za spavanje: što ste više budni, to će pritisak biti veći.

Tipične upute terapije za kontrolu stimulusa uključuju:

1. Idite u krevet samo kad ste pospani.
2. Koristite krevet i spavaću sobu samo za spavanje, tjelesnu i emocionalnu bliskost.
3. Ako u roku 15-20 minuta ne možete zaspiti, ustanite iz kreveta i idite u drugu sobu dok ponovno ne postanete pospani. (Ponovite prema potrebi.) Važno je imati na umu da gledanje na sat također može ojačati nesanicu pa je najbolje procijeniti vrijeme ili pretpostaviti, nakon frustracije i budnosti, da je vrijeme za izlazak iz kreveta bez gledanja na sat.
4. Održavajte redovito vrijeme buđenja, čak i vikendom, bez obzira na kvalitetu spavanja prethodne noći.
5. Izbjegavajte dnevno spavanje.

### **ŠESTI KORAK: KBT – terapija restrikcije spavanja**

Terapija restrikcije spavanja ima za cilj ograničiti vrijeme provedeno u krevetu na stvarno provedeno vrijeme spavanja te povećati učinkovitost spavanja produljenjem vremena spavanja. Ograničavanje vremena provedenog u krevetu stvara blagi nedostatak sna i može potaknuti raniji početak sna, učinkovitije i dublje spavanje te manju varijabilnost u kvaliteti i količini sna. Navedeno smanjuje nesanicu i stvara povjerenje u sposobnost povratka prirodnog sna. Vrijeme provedeno u krevetu ne bi trebalo biti manje od pet i pol sati, čak i kada osoba spava manje. Cilj je postupno povećati vrijeme provedeno u krevetu.

Tipični protokol za ograničenje sna:

1. Odredite ukupno prosječno vrijeme spavanja (UPVS) pojedinca po noći (to se može izračunati iz dnevnika spavanja ispunjenog tijekom posljednjeg tjedna, ako je relativno reprezentativan za rutinu osobe).
2. Ograničite vrijeme spavanja svake noći u krevetu na UPVS.
3. Uspostavite fiksno vrijeme za vrijeme spavanja, ovisno o željenom vremenu budnosti, i ne dopustite spavanje izvan prostora spavanja. (Nemojte, međutim, smanjiti vrijeme provedeno u krevetu na manje od 5,5 sati po noći jer to može dovesti do neusklađenosti s terapijom ograničenja spavanja.)
4. Pratite učinkovitost dnevnog spavanja, koja se izračunava tako da se ukupno vrijeme spavanja / vrijeme provedeno u krevetu pomnoži sa 100.
5. Produljite vrijeme provedeno u krevetu za 15 minuta kada tjedni prosječni učinak spavanja prijeđe 90 posto. Smanjite vrijeme provedeno u krevetu za 15 minuta kada tjedna prosječna učinkovitost spavanja padne ispod 80 posto.

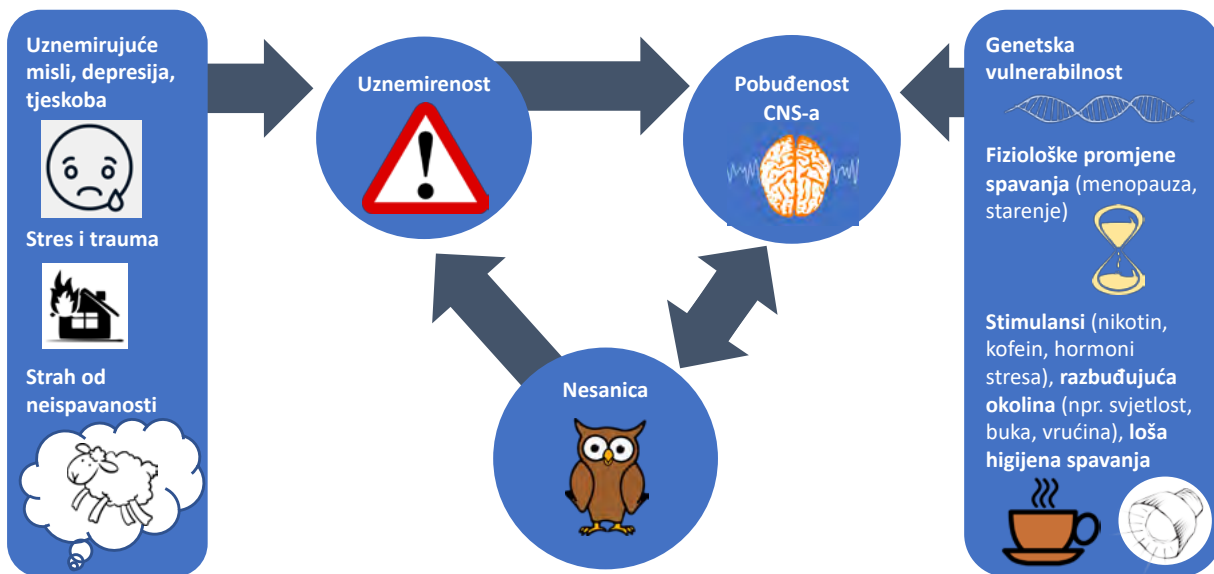
### **Liječenje nesanice lijekovima**

Za uzimanje lijekova za nesanicu konzultirajte se s liječnikom. Liječnik koji prepisuje lijekove za nesanicu vodit će računa o uzroku nesanice, je li primarna ili sekundarna (povezana s nekom drugom bolesti, npr. depresijom), kratkotrajna ili dugotrajna.

Ako se radi o kratkotrajnoj, privremenoj i blažoj nesanici, može se uz higijenu spavanja uzeti neki blagi napitak poput mlijeka i meda, čaj od kamilice, matičnjaka, lavande, valerijane, mente ili neki od melatoninskih preparata u obliku tableta. Melatonin je tzv. hormon spavanja, koji se luči iz pinealne žlijezde tijekom spavanja. Smatra se antioksidansom koji povoljno djeluje na kognitivne funkcije. Preporučena dnevna doza je 1-5 mg i trebao bi se koristiti povremeno kod blažih oblika poremećaja spavanja koji nisu povezani sa psihičkim poremećajem. Za kratkotrajno i povremeno liječenje nesanice koriste se također benzodiazepinski lijekovi; liječnik može prepisati oksazepam (Praxiten, Oksazepam), lorazepam (Lorsilan), diazepam (Normabel, Diazepam), a od nebenzodiazepinskih lijekova (Z lijekova) najprihvaćeniji je zolpidem (Sanval, Lunata, Zolsana). Ističemo da se ti lijekovi ne bi smjeli dugotrajno i kontinuirano koristiti, bez upute liječnika. Neki od benzodiazepina koji se koriste za liječenje nesanice imaju aktivne metabolite te se nakon spavanja dugo vremena zadržava osjećaj pospanosti, što ograničava psihomotorne sposobnosti pacijenata i nepovoljno utječe na npr. upravljanje vozilom.

Pored benzodiazepinskih i nebenzodiazepinskih lijekova, za liječenje nesanice mogu se koristiti i drugi psihijatrijski lijekovi. U liječenju težih nesanica koje prate anksiozna stanja, depresivni poremećaji i psihotična stanja koriste se sedativni antidepressivi kao što su primjerice mirtazapin, agomelatin, trazodon, amitriptilin i antipsihotici, npr. kvetiapin, olanzapin i klozapin. Ti lijekovi, primarno namijenjeni liječenju psihijatrijskih poremećaja, ujedno liječe i nesanicu kao simptom anksioznog, depresivnog ili psihotičnog stanja, a uzimaju se samo uz preporuku i nadzor liječnika.

SLIKA 1. Shematski prikaz kronične nesanice



PRILOG Indeks težine nesanice					
Indeks težine nesanice ima sedam pitanja. Za svako pitanje ZAOKRUŽITE samo jedan broj koji najbolje odgovara vašem obrascu spavanja. Neka se odgovori odnose na vaše spavanje u posljednja dva tjedna.					
Problem s nesanicom	Ne postoje	Blage su	Umjerene su	Teške su	Jako su teške
1. Poteškoće s usnivanjem	0	1	2	3	4
2. Poteškoće s buđenjima u noći	0	1	2	3	4
3. Poteškoće s ranim buđenjem ujutro	0	1	2	3	4
4. Koliko ste zadovoljni s trenutnim obrascem spavanja?	Jako zadovoljan	Zadovoljan	Umjereno zadovoljan	Umjereno nezadovoljan	Nezadovoljan
	0	1	2	3	4
5. Koliko su vaši problemi sa spavanjem primjetni drugima narušavanjem kvalitete vašeg života?	Uopće nisu primjetni	Malo	Ponešto	Primjetni su	Jako su primjetni
	0	1	2	3	4
6. Koliko ste zabrinuti zbog problema sa spavanjem?	Uopće nisam zabrinut	Malo	Ponešto	Zabrinut sam	Jako sam zabrinut
	0	1	2	3	4
7. Do koje mjere problemi sa spavanjem utječu na vaše dnevno funkcioniranje (npr. umor, raspoloženje, sposobnost funkcioniranja na poslu, koncentracija, pamćenje) TRENUTAČNO?	Uopće ne utječu	Malo	Ponešto	Utječu	Jako utječu
	0	1	2	3	4
<p>Indeks težine nesanice – smjernice za bodovanje / tumačenje:</p> <p>Dodajte ocjene za svih sedam pitanja (pitanja 1 + 2 + 3 + 4 + 5 + 6 + 7) = _____ vaš ukupni rezultat</p> <p>Ukupni broj bodova:</p> <p>0-7 = nema klinički značajne nesanice; 8-14 = granična nesanica; 15-21 = klinička nesanica (umjerena težina); 22-28 = klinička nesanica (teška)</p> <p>U slučaju rezultata koji upućuju na nesanicu, konzultirajte se s vašim liječnikom.</p>					



Kada je nesanica akutan, prolazan problem, lijekovi mogu značajno pomoći u olakšanju patnje. Međutim, kod dugotrajne nesanice s lijekovima treba biti vrlo oprezan.

### Preporuke za program samopomoći liječenja nesanice

Kako biste učinkovito koristili program, učinite sljedeće:

1. Educirajte se o simptomima nesanice i ispunite indeks težine nesanice. Dvojbe imate li nesanicu i što je njezin uzrok riješite savjetovanjem s liječnikom.
2. KBT program samopomoći za liječenje nesanice planiran je korak po korak, nemojte preskakati korake.
3. Svaka osoba je individua, stoga koristite u programu ono što bi vama najviše moglo pomoći.
4. Kronična nesanica izaziva mnoge poteškoće pa se isplati potruditi u provođenju koraka; no za to su potrebni vaša motivacija, trud i upornost. Vjerujemo da ćete biti zadovoljni.

### Preporuke za stručnjake

1. Identificirajte nesanicu i utvrdite njen uzrok, trajanje i što je sve poduzeto kako bi se smanjila ili otklonila.
2. Izbjegavajte kroničnu upotrebu lijekova za spavanje u tretiranju nesanice i podučite pacijenta o postupnom smanjivanju lijekova kada ih dugotrajno koristi.
3. Upoznajte se s KBT pristupom i savjetujte pacijentu higijenu spavanja i KBT kao standardni pristup u liječenju nesanice.
4. KBT pristup nesanice može se primijeniti kod pacijenata s bilo kojom dijagnozom mentalnog poremećaja koji su motivirani za njenu primjenu.
5. Uputite ga u program za liječenje nesanice kada je prikladno.
6. Uvijek ga uputite u korištenje KBT pristupa za samopomoć.
7. Podučite pacijenta kako koristiti higijenu spavanja i KBT pristup, dajte mu podršku kako bi bio ustrajan.

Tekst pripremili: *Sladana Štrkalj Ivezić, Domagoj Vidović, Krešimir Radić, Marija Kušan Jukić, Petrana Brečić i Alma Mihaljević-Peješ*

### LITERATURA

- Edinger JD, Sampson WS.** A primary care "friendly" cognitive behavioral insomnia therapy. *Sleep.* 2003 Mar 15;26(2):177-82.
- Edinger JD, Wohlgemuth WK, Radtke RA, et al.** Cognitive behavioral therapy for treatment of chronic primary insomnia: a randomized controlled trial. *JAMA.* 2001 Apr 11;285(14):1856-64.
- Lie JD, Tu KN, Shen DD, et al.** Pharmacological Treatment of Insomnia. *P T.* 2015 Nov;40(11):759-71.
- Morin CM, Colecchi C, Stone J, et al.** Behavioral and pharmacological therapies for late-life insomnia: a randomized controlled trial. *JAMA.* 1999 Mar 17;281(11):991-9.
- Morin CM, Hauri PJ, Espie CA, et al.** Nonpharmacologic treatment of chronic insomnia. An American Academy of Sleep Medicine review. *Sleep.* 1999 Dec 15;22(8):1134-56.
- Moss T, Lachowski A, Carney C.** What All Treatment Providers Should Know About Sleep Hygiene Recommendations. *Behav Ther.* 2013;76-95.
- Riemann D, Baglioni C, Bassetti C, et al.** European guideline for the diagnosis and treatment of insomnia. *J Sleep Res.* 2017 Dec;26(6):675-700.
- Stepanski EJ, Wyatt JK.** Use of sleep hygiene in the treatment of insomnia. *Sleep Med Rev.* 2003 Jun; 7(3):215-25.
- Williams J, Roth A, Vatthauer K, et al.** Cognitive behavioral treatment of insomnia. *Chest.* 2013 Feb 1;143(2):554-65.