

• Uvod • Dijagnoza • Liječenje

Uvod

Insomnija je poteškoća usnivanja ili ostajanje budnim ili poremećaj spavanja koji čini da ljudi kada se probude osjećaju kao da se nisu dovoljno naspavati.

Insomnija nije bolest, to je simptom koji ima mnogo različitih uzroka uključujući emocionalne i fizičke poremećaje i upotrebu lijekova. Poteškoća uspavlivanja je česta i među mladima i starima, često se javlja sa emocionalnim smetnjama kao što su tjeskoba, nervoza, depresija ili strah. Katkada ljudi teško zaspu jednostavno stoga što im nisu umorni ni tijelo ni mozak.

Kako ljudi stare, manje spavaju. I stadiji spavanja se mijenjaju: stadij 4. spavanja postaje kraći i konačno nestane, a tokom svih stadija javlja se više buđenja. Te promjene, premda normalne, često su razlogom da stari ljudi misle kako nisu dosta spavali. Međutim, nema doka

za da zdravi stariji ljudi trebaju toliko sna kao mlađi ili da trebaju lijekove za spavanje da poboljšaju te normalne promjene povezane sa dobi.

Rano jutarnje buđenje je u starijih češće. Neki ljudi zaspu normalno, ali se bude nekoliko sati

kasnije i ne mogu opet lako zaspati. Katkada ulaze i izlaze iz nemirnog, nezadovoljavajućeg sna. Rano jutarnje buđenje u bilo kojoj dobi može biti znak depresije.

Ljudi čiji je način spavanja bio prekinut mogu imati obrat ritma spavanja. Oni zaspu u neodgovarajuće vrijeme i tada ne mogu spavati kada bi trebali. Ti obrati se često događaju nakon dužeg putovanja avionom i posljedica su vremenske razlike ("jet lag") (naročito kad se putuje od istoka na zapad), kada rade nepravilne noćne smjene, kada često mijenjaju radne sate ih kada prekomjerno uživaju alkohol. Katkada su nuspojave uzimanja lijekova. Oštećenje u mozak ugrađenog sata, npr. uzrokovano encefalitisom, moždanim udarom ili Alzheimerovom bolešću, može također razbiti načine spavanja.

Dijagnoza

Da postavi dijagnozu insomnije hječnik ocjenjuje način spavanja osobe, upotrebu lijekova, alkohola i zabranjenih lijekova, stepen psičkog stresa, anamnezu i razinu fizičke aktivnosti. Neki ljudi trebaju manje sna nego drugi, pa se dijagnoza insomnije temelji na individualnim potrebama osobe.

Doktori mogu klasificirati insomniju kao primarnu, dugotrajno stanje sa malom ili neuočljivom povezanošću sa bilo kojim stresom ili životnim događajem ili sekundarnu insomniju, stanje uzrokovano boli, tjeskobom, uporabom lijekova, depresijom ili vrlo jakim stresom.

Liječenje

Liječenje insomnije ovisi o njenom uzroku i težini. Stariji ljudi, koji imaju promjene spavanja u vezi sa dobi, obično ne trebaju liječenje, jer su promjene normalne. Budući da se sa dobi ukupno vrijeme spavanja smanjuje, starijim ljudima može pomoći kasnije odlazanje u krevet ili ranije ustajanje. Ljudima sa insomnijom može pomoći da jedan sat prije spavanja budu mirni i opušteni kao i pravljenje atmosfere u spavaćoj sobi takvom da pridonosi spavanju. Potrebni su blago osvjetljenje, najmanja moguća buka i ugodna sobna temperatura.

Ako insomniju uzrokuje emocionalni stres, nastojanje ublaživanja stresa je korisnije nego uzimanje sredstava za spavanje. Kada se insomnija pojavi sa depresijom, doktor treba depresiju pomno ispitati i liječiti. San mogu popraviti neki lijekovi protiv depresije, jer imaju umirujuća svojstva.

Kada poremećaji spavanja ometaju normalne aktivnosti osobe i osjećaj dobrog stanja može pomoći povremeno uzimanje lijekova za spavanje (sedativi, hipnotici).