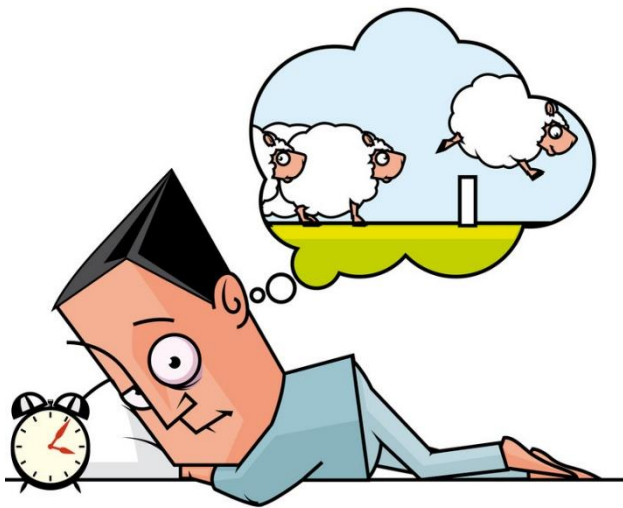


BK TEHNIKE ZA RAD S NESANICOM



Nives Pustišek

Pripremljeno prema Colin A. Espie. An introduction to coping with insomnia and sleep problems. Robinson. London, 2011.

NESANICA, INSOMNIJA

■ TIJEKOM NOĆI

- teškoće usnivanja
- teškoće održavanja sna
- kombinirana nesanica

■ TIJEKOM DANA

- umor, pospanost i nedostatak energije
- teškoće u mentalnom funkcioniranju (slaba pažnja, slaba memorija)
- promjene raspoloženja (iritabilnost, *feeling low*)
- *poor performance* (posao, odgovornost)
- problemi sa okolinom (obitelj, prijatelji)

NESANICA, INSOMNIJA

■ TIJEKOM NOĆI

- teškoće usnivanja
- teškoće održavanja sna
- kombinirana nesani

■ TIJEKOM DANA

- umor, pospanost, smanjena energija
- teškoće koncentriranju (slaba pažnja, zaboravnost)
- iritabilnost (iritabilnost, *feeling low*)
- poteškoće u obavljanju obaveza (posao, odgovornost)
- poteškoće u odnosima sa okolinom (obitelj, prijatelji)

24 satni poremećaj – poremećaj spavanja noću s učinkom na dnevni umor i raspoloženje

NESANICA – procjena težine

- **BLAGA** - jedna ili dvije noći tjedno
- **TEŠKA** - tri ili više noći tjedno
- **AKUTNA** - manje od tri mjeseca
- **KRONIČNA** - više od tri mjeseca



PRISTUP

- intervju
- isključiti druge poremećaje spavanja
 - u dogovoru s liječnikom učiniti rutinsku lab. obradu (uz hormone štitnjače); prema potrebi pregled neurologa i psihijatra
- psihoedukacija
 - definicija, učestalost u populaciji, razlozi nastanka, utjecaj na kvalitetu života, terapijske mogućnosti
- liječenje

European guideline for the diagnosis and treatment of insomnia. J Sleep Res 2017.

DRUGI POREMEĆAJI SPAVANJA

- **NARKOLEPSIJA**

- **POREMEĆAJ DISANJA TIJEKOM SNA**

- **SINDROM NEMIRNIH NOGU**

- **POREMEĆAJ RITMA SPAVANJA**

- **PARASOMNIJA**

UČESTALOST NESANICE

- **10%** odraslih osoba !!!
- **3. ili 4. simptom** zbog kojeg se ljudi obraćaju za pomoć liječniku obiteljske medicine

Table 5 Prevalence of insomnia disorder in different European countries

<i>Country</i>	<i>Author (year)</i>	<i>Sample size</i>	<i>% Insomnia diagnosis</i>
England	Calem <i>et al.</i> (2012)	20 503	5.8%
Finland	Ohayon and Partinen (2002)	982	11.7%
France	Léger <i>et al.</i> (2000)	12 778	19%
Germany	Schlack <i>et al.</i> (2013)	7988	5.7%
Hungary	Novak <i>et al.</i> (2004)	12 643	9%
Italy	Ohayon and Smirne (2002)	3970	7%
Norway	Pallesen <i>et al.</i> (2001, 2014)	2000	15.5%
Romania	Voinescu and Szentágotai (2013)	588	15.8%
Spain	Ohayon and Sagales (2010)	4065	6.4%
Sweden	Mallon <i>et al.</i> (2014)	1550	10.5%

*European guideline for the diagnosis and treatment of insomnia. J Sleep Res 2017.
Fogel J, Topics in Advanced Practice, 2003.*

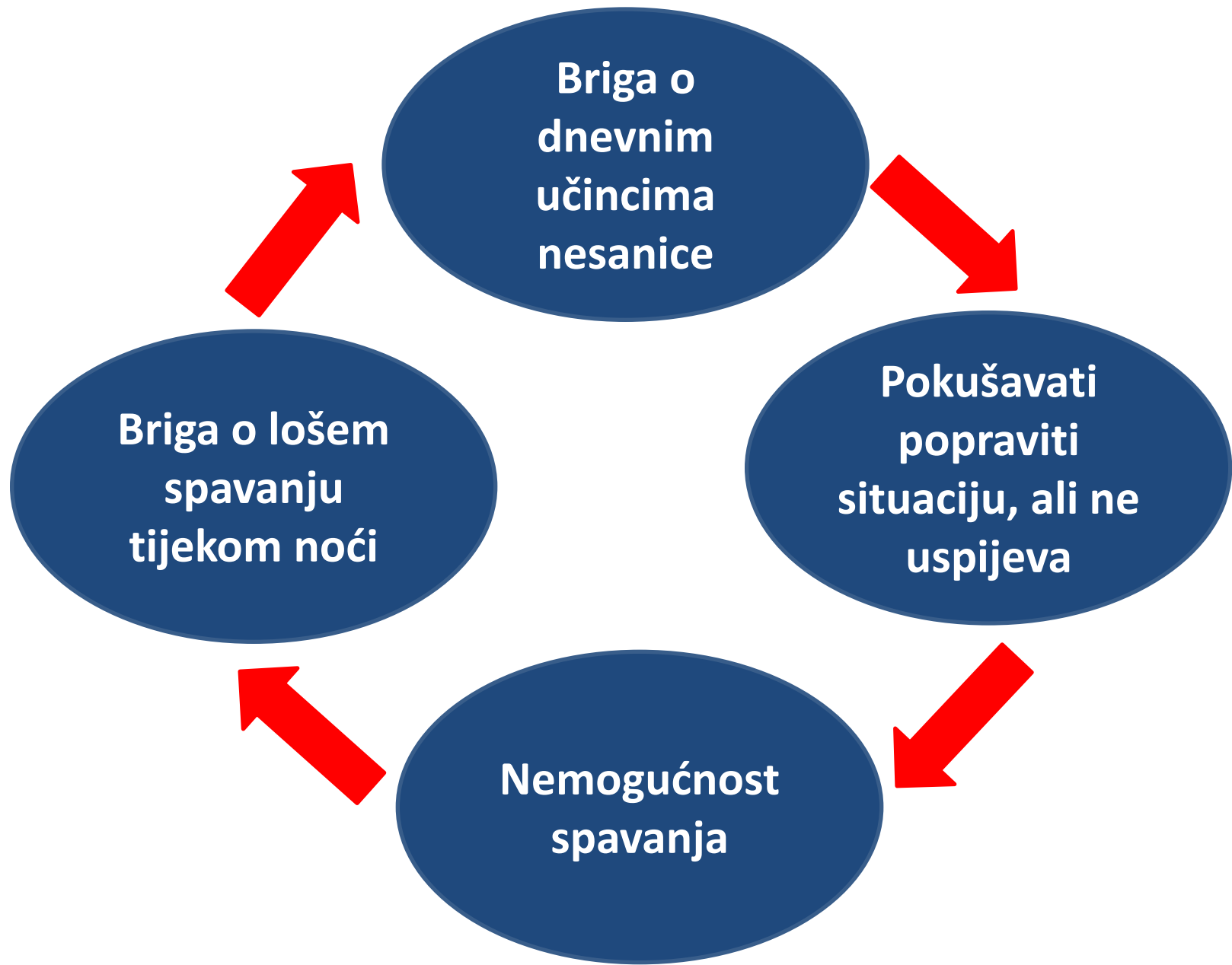
"3 P" U NASTANKU NESANICE



PREDISPOSING F.
(nasljedna sklonost)

PRECIPITATING F.
(trigerirajući čimb.)

PERPETUATING F.
(održavajući čimb.)



LIJEČENJE

- **BIHEVIORALNO KOGNITIVNA TERAPIJA**
- **LIJEKOVI**
 - benzodiazepini, agonisti benzodiazepinskih receptora
 - antidepresivi
 - antipsihotici, antihistaminici
 - melatonin
 - fitoterapija
- **OSTALO**
 - *Bright light*
 - čaj od kamilice, toplo mlijeko....
 - specijalni jastuci....

European guideline for the diagnosis and treatment of insomnia. J Sleep Res 2017.

BIHEVIORALNO KOGNITIVNA TERAPIJA

- **POSTAVITI JASNE CILJEVE**

- **HIGIJENA SPAVANJA**

- **PRIPREME ZA SPAVANJE**

- **VEZA KREKET - SPAVANJE**

- **UČINITI SVOJ UZORAK SPAVANJA NAJBOLJIM ŠTO MOŽETE**

- **”DEALING WITH A RACING MIND”**

- **PREVENCIJA POVRATA SIMPTOMA**

1. POSTAVITI JASNE CILJEVE

1. Napiši jasan cilj!

~~“želim samo dobro spavati”~~

“želim ponovo dobro spavati noću, biti bolje koncentriran tijekom dana i razviti bolje odnose s kolegama”

2. Vodite dnevnik spavanja! *Prilog 2.*

3. Izračunaj učinkovitost spavanja!

ukupno vrijeme koje mislite da spavate / ukupno vrijeme koje provedete u krevetu X 100 = _____ %

UČINKOVITOST SPAVANJA

Vrijeme spavanja (sati)

	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	7,5	8
3	100										
3.5	86	100									
4	75	88	100								
4.5	67	78	89	100							
5	60	70	80	90	100						
5.5	55	64	73	82	91	100					
6	50	58	67	75	83	92	100				
6.5	45	54	62	69	77	84	92	100			
7	43	50	57	64	71	79	86	93	100		
7.5	40	47	53	60	67	73	80	87	93	100	
8	37	44	50	56	63	69	75	81	88	94	100

**UČINKOVITOST
SPAVANJA (%)**

1. POSTAVITI JASNE CILJEVE

**Želim povećati
učinkovitost spavanja na
90%!**



2.

STIL ŽIVOTA

**IZBJEGAVAJTE
VELIKI OBROK
PRIJE SPAVANJA**

**IZBJEGAVAJTE
VJEŽBANJE 2 SATA
PRIJE SPAVANJA**

**IZBJEGAVAJTE
ALKOHOL, KAVU,
ČAJ S KOFEINOM
4 SATA PRIJE
SPAVANJA**

**IZBJEGAVAJTE
NIKOTIN 4 SATA
PRIJE SPAVANJA I
NOĆU**

HIGIJENA SPAVANJA

BUKA

**TEMPERATURA
SOBE ZA SPAVANJE
18st**

SVIJETLO

**UDOBAN JASTUK I
KREKET**

SPAVAĆA SOBA

3. PRIPREME ZA SPAVANJE

- **Napišite svoju "vrijeme za spavanje" rutinu!**
 - posebnu pažnju posvetite vremenu 60-90 minuta prije lijeganja
 - prekinite aktivnosti, vrijeme je opuštanja
 - rutina ne mora biti stroga i nefleksibilna, ona Vas mora opustiti, a ne stvarati stres



4. VEZA KREVET - SPAVANJE

1. KREVET JE ZA SPAVANJE

Ne gledati TV, ne čitati, ne gledati mobitel...

2. PRAVILO 15 MINUTA

Ukoliko ne zaspete u roku od 15 min, ustanite, prošećite, popijte vode ... radite nešto drugo dok se ponovo ne osjetite uspavanim.

3. PRAVILO POSPANOSTI

Svrbež u očima, bol u mišićima, nehotična sklonost kimanju, manjak energije, zijevanje.

4. PRAVILO ČUVANJA SPAVANJA

Spavanje čuvajte za noć.

5. UČINITI SVOJ UZORAK SPAVANJA NAJBOLJIM ŠTO MOŽETE

1. IZRAČUNATI DNEVNI PROSJEK SNA

Iz dnevnika spavanja izračunati dnevni prosjek spavanja za 10 dana i podijeliti ih s 10.

2. ODREDITI DUŽINU VREMENA KOJE PROVODIM U KREKETU – "SLEEP WINDOW"

3. MIJENJAJTE SVOJ SLEEP WINDOW

4. MONITORIRAJTE SVOJE SPAVANJE

SLEEP WINDOW

Vrijeme za spavanje

	3.00	2.30	2.00	1.30	1.00	12.30	12.00	11.30	11.00	10.30
8.30	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5	10
8.00	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5
7.30		5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9
7.00			5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5
6.30				5	5.5	6	6.5	7	7.5	8
6.00					5	5.5	6	6.5	7	7.5
5.30						5	5.5	6	6.5	7
5.00							5	5.5	6	6.5

**SLEEP WINDOW
MOGUĆNOSTI**

6. "DEALING WITH A RACING MIND"

- OSTAVITE DAN DA SE ODMORI
 - zapišite događaje, misli i osjećaje
- RAD NA AUTOMATSKIM MISLIMA
 - večernjim i dnevnim
- PRESTANITE POKUŠAVATI ZASPATI



RAD NA MISLIMA

MISAO	EMOCIJA	ADOPTIVNA MISAO	KAKO SE SADA OSJEĆAŠ?
"Budna sam pola noći, svi drugi spavaju."	tjeskoba, usamljenost, ljubomora, iritiranost	"Vjerojatno spavam oko 6 sati, a 2 sata sam budna. To je 75% noći, a ne 50%. Ako je 1 milion ljudi u gradu, 100 000 ljudi ima nesanicu."	više optimistično, manje ljuto
"Noćas uopće neću zaspati."	demoralizirana, izvan kontrole	"Sigurno je da ću zaspati. Uvijek barem nešto zaspem. Prosjek spavanja prema mome dnevniku je 6 sati. Nikada ne spavam manje od 3-4 sata."	olakšano, više relaksirano

RAD NA MISLIMA

MISAO	EMOCIJA	ADOPTIVNA MISAO	KAKO SE SADA OSJEĆAŠ?
"Toliko sam umorna da se ne mogu koncentrirati. To je zato što sam tako loše spavala prošlu noć."	bespomoćna, preokupirana spavanjem, iritirana	"Moja koncentracija nije samo posljedica lošeg spavanja. Nekada sam spavala i manje, ali sam se osjećala bolje tijekom dana. Možda mi je dosadno, previše radim odjednom ili..."	više u kontroli, mogu se bolje fokusirati

PRESTANITE POKUŠAVATI ZASPATI



- Dobri spavači nisu studenti dobrog spavanja – oni o tome ne razmišljaju!
- I dobri spavači povremeno ne spavaju dobro, ali o tome previše ne razmišljaju. Pokušajte razviti opušteni stav prema spavanju i nesanici, a ne stalno o tome razmišljati i brinuti.
- ZAPAMTITE!! Mijenjate stare navike i gradite nove, a za to treba vrijeme.

7. PREVENCIJA POVRATA SIMPTOMA

- Koristi sve KB tehnike, pokušaj ne birati.
 - Sleep window i Pravilo 15 minuta su najteži, ali daju najbolje rezultate.
- Od prve seanse do zadnje seanse pa i dalje: **”Bit će uspona i padova, ohrabri se i nastavi dalje.”**
- I dobri spavači imaju dane i tjedne kada lošije spavaju, ali o tome previše ne razmišljaju. Osoba koja je patila od nesanice na svaku lošiju fazu spavanja reagirat će strahom da će sve ponovo početi.....

HVALA NA PAŽNJI!

