

BIHEVIORALNO-KOGNITIVNE TEHNIKE ZA RAD S NESANICOM

Maja Matković

Praktikum II, 12. lipnja 2021. god.

18. radionica



Što je nesanica?



Nesanica povezana s usnivanjem
Nesanica povezana s održavanjem spavanja
Miješani oblik nesanice



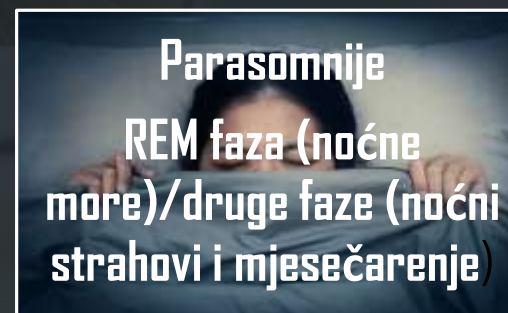
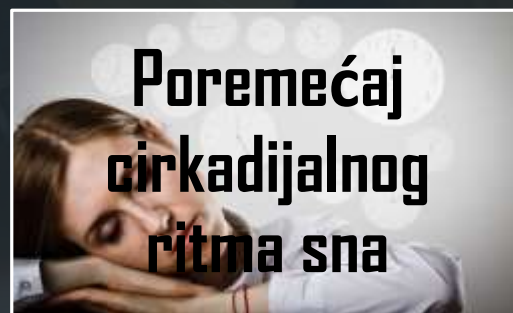
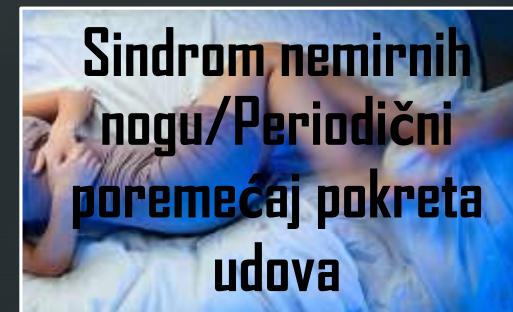
Nesanica s posljedicama tijekom dana



Blaga nesanica
Teška nesanica
Akutna nesanica
Dugotrajna nesanica

Night-time (My problem is that . . .)	Check (→)	
I can't get to sleep at the start of the night	→	Sleep-onset Insomnia
I can't stay asleep during the night	→	Sleep-maintenance Insomnia
I can't get to sleep AND I can't stay asleep	→	Mixed Insomnia
Daytime (My poor sleep results in . . .)	Check (→)	
Fatigue or low energy	→	Insomnia with Daytime Consequences
Daytime sleepiness	→	
Mental impairments (e.g. attention, memory)	→	
Mood disturbance (e.g. irritability, feeling low)	→	
Poor performance (e.g. work, responsibilities)	→	
Problems with others (e.g. family, friends)	→	
Severity (These are problems for me . . .)	Check (→)	
Once or twice a week	→	Mild
3 or more nights a week	→	Severe
For less than 3 months	→	Acute
For more than 3 months	→	Persistent

Drugi poremećaji spavanja



1. Narcolepsy

- a. Do you sometimes fall asleep in the daytime completely without warning?
- b. Is it impossible to resist "sleep attacks" during the day?
- c. Do you collapse or have extreme muscle weakness triggered by extreme emotion?
- d. Do you have visual hallucinations, either just as you fall asleep or when you wake in the morning?
- e. Are you paralysed and unable to move when you wake up from your sleep?

(If the answer to question 1a is 'yes', and the answer to questions 1b or 1c or 1d or 1e is also 'yes', this might mean possible narcolepsy.)

2. Sleep breathing disorder

- a. Are you a very heavy snorer?
- b. Does your partner say that you sometimes stop breathing when you are asleep?
- c. Do you often wake up gasping for breath?
- d. Are you often very sleepy during the day or do you fall asleep without wanting to?

(If the answer to question 1a is 'yes', and the answer to questions 1b or 1c or 1d is also 'yes', this might mean possible sleep breathing disorder.)

3. Periodic Limb Movement Syndrome (PLMS) / Restless Legs Syndrome (RLS)

- a. Do your legs often twitch or jerk or can you not keep still in bed?
- b. Is it very difficult to get to sleep because of repeated muscle jerks?
- c. Do you frequently wake from sleep with sudden jerky movements or with a compulsion to move your legs?
- d. Do you simply have to get out of bed and pace around to get rid of these feelings?

(If the answer to question 1a is 'yes', and the answer to questions 1b or 1c or 1d is also 'yes', this might mean possible PLMS/RLS.)

4. Circadian Rhythm Sleep Disorder (CRSD)

- a. Do you tend to sleep well but just at the "wrong times"?
- b. Can you sleep well enough, but only if you stay up very late?
- c. Are you in a very sound sleep at normal waking time and able to sleep on for hours more?
- d. Can you sleep well enough, but only if you go to bed very early?
- e. Do you wake very early, bright and alert and no longer sleepy?

(If the answer to question 1a is 'yes', and the answer to questions 1b or 1c or 1d or 1e is also 'yes', this might mean possible CRSD.)

5. Parasomnia

- a. Are there unusual behaviours associated with your sleep that trouble you or that are dangerous?
- b. Do you sleepwalk frequently and run the risk of injuring yourself or others?
- c. Do you often have night terrors when you are extremely distressed but not properly awake?
- d. Do you act out your dreams and risk injuring yourself or others?
- e. Do you have terrible recurring nightmares?

(If the answer to question 1a is 'yes', and the answer to questions 1b or 1c or 1d or 1e is also 'yes', this might mean possible parasomnia.)

Spavanje i raspoloženje



1 od 10 odraslih ljudi/1 od 5 ljudi
iznad 65 godina- *dugotrajna i
teška nesanica s posljedicama
tijekom dana*

Poteškoće sa spavanjem –
najčešći simptom psihičke
prirode kod žena i muškaraca
(2001).

Što uzrokuje nesanicu?



PREDISPONIRAJUĆI FAKTORI

Genetski čimbenici
Tip ličnosti



PRECIPITIRAJUĆI FAKTORI

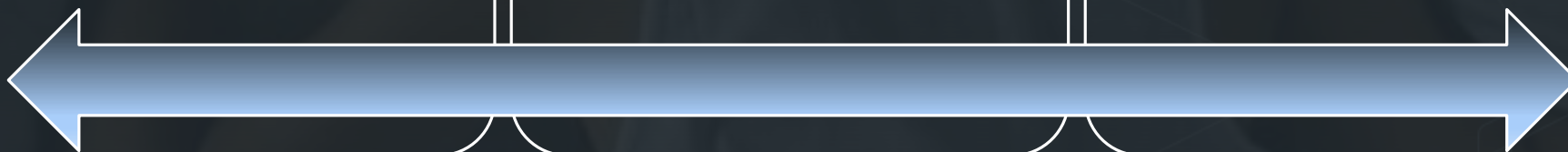
Stres
Promjene



ODRŽAVAJUĆI FAKTORI

Ciklus ↔

Brige o lošem spavanju
Nemogućnost usnivanja
Brige o dnevnim posljedicama spavanja
Neuspješno rješavanje problema



Tretman nesanicе



- Benzodiazepini
- Antidepresivi
- Antihistaminici
- *Nisu za dugoročnu upotrebu!*
- *Farmakoterapija + KBT*
- Melatonin



- KBT
- *Najučinkovitija u liječenju nesanicе*
- *Kod 70% ljudi učinci trajno opstaju*
- Terapija svjetlom
- *Učinkovitija kod poremećaja cirkadijalnog ritma*
- *Moguće koristiti uz KBT*

▶ BIHEVIORALNO-KOGNITIVNE TEHNIKE

Postavljanje jasnih ciljeva

Poboljšanje higijene spavanja

Poboljšanje pripreme za spavanje

Poboljšanje povezanosti „krevet-spavanje”

Oblikovanje „obrasca spavanja”

Suočavanje s „lutajućim mislima”

Procjena misli tijekom dana

Postizanje trajnih promjena i njihovo održavanje

1. Postavljanje jasnih ciljeva

Osobni ciljevi

- Jasan i specifičan osobni cilj

Vođenje dnevnika spavanja

- Zapisivanje u dnevnik nakon buđenja
- Praćenje napretka
- Naglasak na pitanjima relevantnim za osobu

Efikasnost spavanja

- $\text{Vrijeme provedeno u spavanju} / \text{Vrijeme provedeno u krevetu} \times 100 = \text{efikasnost spavanja u \%}$
- Jedan od ciljeva – *Povećati efikasnost spavanja na ...%*

2. Poboljšanje higijene spavanja

Faktori vezani uz način života

- Četiri sata prije spavanja ne konzumirati kofein, alkohol, obilne obroke i nikotin
- Dva sata prije spavanja izbjegavati tjelovježbu

Faktori vezani uz spavaću sobu

- Ograničiti zvukove
- Smanjiti svjetlo
- Poboljšati udobnost kreveta i jastuka
- Poboljšati kvalitetu zraka
- Paziti na temperaturu sobe (18° C) i tjelesnu temperaturu

Samostalno nije uspješno u liječenju dugotrajne nesanice

Upotrebljava se uz druge tehnike

Početna tehnika!

3. Poboljšanje pripreme za spavanje

Rutina prije odlaska na spavanje

- Rutina bi trebala početi 60 do 90 minuta prije odlaska u krevet (npr. „usporavanje” i završavanje aktivnosti, relaksacija)
- Važno za svakog pojedinca izgraditi rutinu koja njemu odgovara
- Ne smije biti prestroga – može doći do razvoja anksioznosti ili razočaranja

Relaksacija

- Različiti načini relaksacije (aktivni/pasivni, fizički/mentalni)
- Važno je vježbati vještinu relaksacije
- Razvoj „opuštenijeg” pristupa spavanju

4. Poboljšanje povezanosti „krevet-spavanje“

„Krevet je za spavanje“

- *Kod osoba s nesanicom, spavaća soba može biti povezana s anksioznošću i stresom koji nisu prisutni kod „dobrih spavača“*
- U krevetu izbjegavati druge aktivnosti osim spavanja

„Pravilo 15 minuta“

- *„Dobri spavači“ obično uspiju zaspati u razdoblju od 15 minuta*
- Ukoliko osoba ne zaspi u roku od 15 minuta od lijezanja, potrebno je da se ustane, ode u drugu sobu i obavlja druge aktivnosti dok se ne osjeti pospanom
- Ponavljati do usnivanja
- Prekida povezanost između kreveta i budnosti

„Pravilo umor- pospanost“

- Važno poznavati razliku između umora i pospanosti
- Poznavanje znakova pospanosti
- Odlazak u krevet kod zamjećivanja znakova pospanosti

„Pravilo „štednje spavanja““

- Izbjegavanje drijemanja tijekom dana
- Učestala i jaka pospanost tijekom dana – uzeti u obzir druge poremećaje spavanja

5. Oblikovanje „obrasca spavanja”

Koliko spavanja mi je potrebno?

- Uzeti u obzir individualne razlike
- Vođenje dnevnika spavanja u razdoblju od deset noći
- Ukupan broj sati proveden u spavanju/10 = prosječno vrijeme provedeno u spavanju po jednoj noći

Određivanje vremena provedenog u spavanju svake noći

- Odrediti vrijeme odlaska na spavanja
- Odrediti vrijeme ustajanja
- Pridržavanje utvrđenog prosječnog vremena spavanja
- Na taj način efikasnost spavanja raste do 90%

Prilagodba vremena provedenog u spavanju

- Ukoliko efikasnost spavanja raste tijekom jednog tjedna – povećati vrijeme za spavanje za 15 minuta
- Postupno povećavati

Nadgledanje spavanja

- Redovito vođenje dnevnika spavanja
- Praćenje napretka – postavljeni ciljevi i efikasnost spavanja

6. Suočavanje s „lutajućim mislima“

Zapisivanje misli

- U ranim večernjim satima svakoga dana u isto vrijeme osigurati 20-ak minuta za zapisivanje vlastitih misli
 - Zapisivanje misli i osjećaja vezanih uz prethodni dan
 - Zapisivanje onoga što je potrebno napraviti
 - Razmisliti o sutrašnjem danu i zapisati raspored sutrašnjih aktivnosti
- Zapisati nesigurnosti te odabrati vrijeme u jutarnjim satima za razmišljanje o tome
 - Ako te misli „dođu“ prije spavanja sjetiti se da si se s njima suočio
 - Novu misao zapisati

Preispitivanje točnosti vlastitih misli

- Evaluirati točnost vlastitih misli
- Zamjena negativnih misli s točnijim i bezazlenijim mislima

„Prestati pokušavati zaspati“

- Prihvatanje vlastite budnosti
- Problem nije budnost, već snažna emocionalna reakcija na budnost
- Izbjegavati preuveličavanje negativnih posljedica nesanice – realno sagledati posljedice

My thoughts about sleep and sleeplessness	How this makes me feel	A more accurate version of my thoughts would be . . .	How this version makes me feel
<i>'It seems as if I am awake half the night and everyone else is sleeping.'</i>	Anxious, annoyed, lonely, jealous	<i>'I probably sleep around 6 hours and have 2 hours awake in bed; that's 75% (three-quarters) not 50%. Also if there are 1 million people living in this city and half of them are adults, maybe 50,000 are having serious problems. Everyone else is not sleeping!'</i>	Reassured, more optimistic, less angry
<i>'I'm never going to get to sleep tonight.'</i>	Demoralized, out of control	<i>'Almost certainly I will fall asleep. I always get some sleep. The average in my diary was 6 hours and I never got less than 3-4 hours.'</i>	More accepting, relieved, more relaxed
<i>'I'm so tired I just can't concentrate. It's because I slept so badly last night.'</i>	Hopeless, preoccupied with sleep, irritable	<i>'My concentration is not just down to my sleep. I've slept worse than I did last night and felt better during the day. Maybe I'm bored, or doing too much at once, or . . .'</i>	More in control, able to focus

7. Procjena misli tijekom dana

Evaluacija „dnevni” misli

- *„Osjećam se umorno jer sam noćas loše spavao.”*
- Razmisliti postoje li druga objašnjenja za umor
- Procijeniti u kojoj mjeri loše spavanje zbilja utječe na poteškoće tijekom dana te bi li iste poteškoće bile svakako prisutne

8. Postizanje trajnih promjena i njihovo održavanje

Korištenje svih BK tehnika

- Izbjegavanje „biranja“ tehnika
- Nužno koristiti sve tehnike kako bi došlo do dugotrajnih pozitivnih posljedica

„Biti će teško“
„Zahtijevati će vrijeme“

- Važno biti motiviran
- Važno biti ustrajan u primjeni tehnika
- „Uzeti“ određeno vrijeme za napredak

Suočavanje s eventualnim neuspjehom

- Mogućnost odustajanja od novog „obrasca“ spavanja jer ga se teško pridržavati
- Mogućnost jedne noći ili razdoblja lošeg spavanja nakon tretmana
- Ponovna provedba naučenih tehnika

Literatura

- Espie, C. A. (2011). *An introduction to coping with insomnia and sleep problems*. London: Robinson.

www.sleepio.com – Upitnik o poteškoćama sa spavanjem, procjena problema i savjeti

The background features a dark blue, semi-transparent illustration of a meeting room. In the top left, a person is seated at a table with a laptop. In the top right, a person stands near a whiteboard. In the bottom left, a woman is seated at a table. In the bottom right, a man is seated at a table with his hands clasped. The text 'Hvala na pažnji!' is centered in the middle of the image in a white, sans-serif font.

Hvala na pažnji!