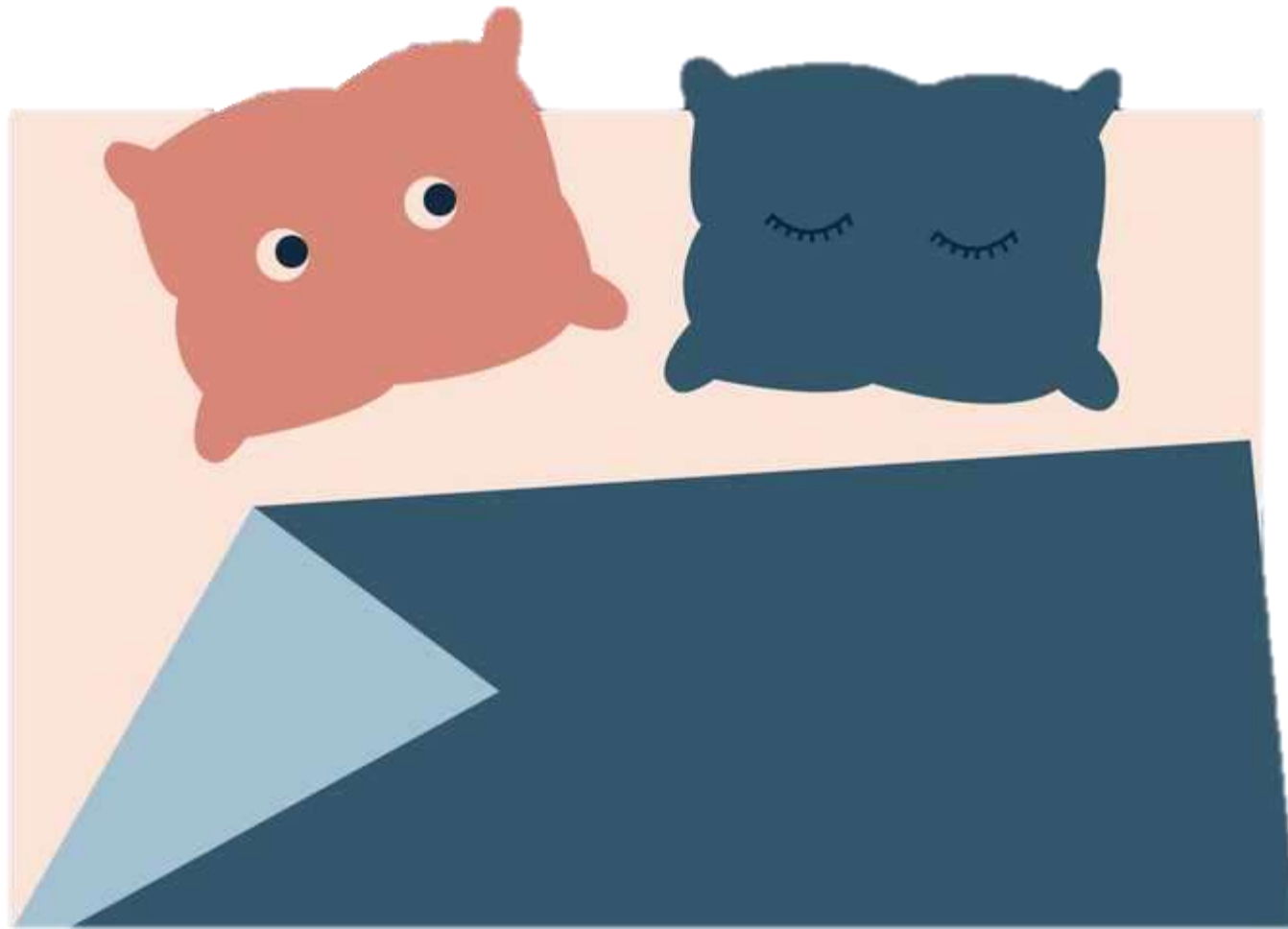


BK TEHNIKE ZA RAD S NESANICOM



Anja Vinaj

Što je nesanica (insomnia)?

- Nemogućnost spavanja koja se odražava na funkcioniranje i raspoloženje tijekom sljedećeg dana
- Problem koji je prisutan 24 sata: pogađa sva područja života
- Checklista za utvrđivanje nesаницe



Noć (Moj problem je...)	Check	
Nemogućnost uspavlivanja		Nesanica (insomnia) na početku spavanja
Nemogućnost održavanja spavanja (buđenje tijekom spavanja)		Nesanica (insomnia) isprekidanog sna
Nemogućnost usnivanja I nemogućnost spavanja bez buđenja		Kombinirana insomnia
Dan (Loše spavanje se odražava na...)		
Umor i niska razina energije		Nesanica (insomnia) S dnevnim posljedicama
Potreba za spavanjem tijekom dana		
Probleme na kognitivnoj razini (pamćenje, pažnja)		
Probleme raspoloženja (razdražljivost, sniženo raspoloženje)		
Poteškoće u obavljanju životnih zadataka (posao, kuća)		
Socijalni problemi		
Stupanj		
Jednom ili dva puta tjedno		blaga
Tri ili više noći u tjednu		jaka
Kraće od tri mjeseca		akutna
Više od tri mjeseca		kronična

Drugi poremećaji spavanja

Ako je odgovor na a) = DA i odgovor na b) ili c) ili d) ili e) isto DA, patite od poremećaja.

Narkolepsija

a) Zaspete li ikada tijekom dana bez da vam se prethodno spava?

b) Je li vam nemoguće spriječiti te „napade spavanja” tijekom dana?

c) Dogodi li vam se da padnete ili osjetite snažnu mišićnu slabost koja je uzrokovana nekom snažnom emocijom?

d) Imate li vizualne halucinacije dok usnivate ili ujutro nakon buđenja?

e) Budete li paralizirani i u nemogućnosti da se pomaknete nakon buđenja?

Poremećaj disanja tijekom spavanja (Apneja)

a) Hrčete li glasno?

b) Govori li vam vaš partner da ponekad prestanete disati tijekom spavanja?

c) Probudite li se često i hvatate zrak?

d) Jeste li često pospani tijekom dana ili zaspete bez da to želite?

Periodično pokretanje udova (PLMS) / sindrom nemirnih nogu (RLS)

a) Trzaju li vam se noge u krevetu i događa li vam se da ne možete mirno ležati?

b) Događa li vam se da ne možete zaspati zbog učestalih mišićnih trzaja?

c) Događa li vam se često da vas probude iznenadni trzaji ili potreba da pomaknete noge?

d) Događa li vam se da se morate ustati iz kreveta i hodati okolo kako bi se riješili neugodnih osjećaja?

Poremećaj dnevnog (cirkudijurnog) ritma spavanja (CRSD)

a) Događa li vam se da dobro spavate, ali u „krivo vrijeme“?

b) Možete li dobro spavati, ali samo ako do kasno ostanete budni?

c) Spavate li čvrsto u normalno vrijeme buđenja i u mogućnosti ste spavati još satima?

d) Možete li se dobro naspavati, ali samo ako jako rano idete spavati?

e) Budite li se rano, odmorni i ne osjećate se pospano?

Parasomnija

a) Postoje li neuobičajena ponašanja koja su povezana s vašim spavanjem koja vam predstavljaju problem ili su opasna?

b) Hodate li u snu i pri tome se izlažete riziku da ozlijedite sebe i/ili druge?

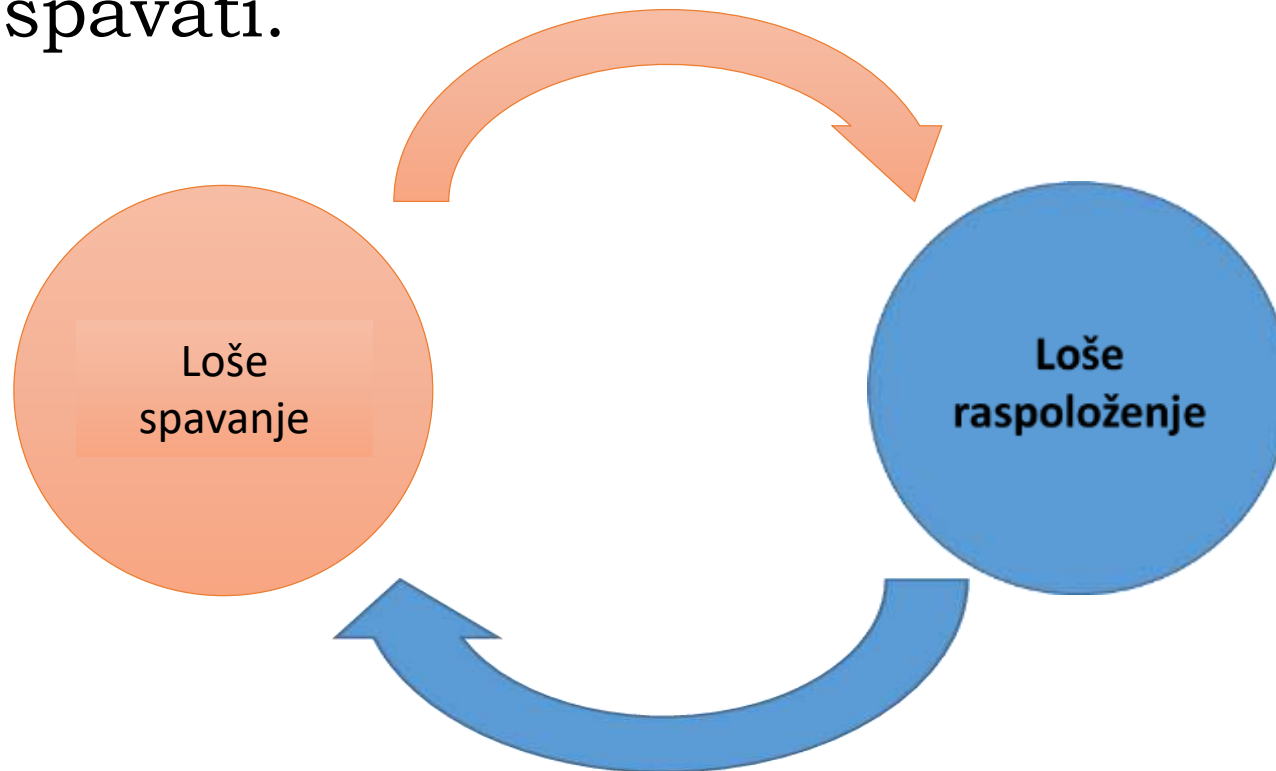
c) Imate li često noćne strahove kada ste izrazito uznemireni, ali niste posve budni?

d) Pokrećete li se tijekom sna, pri čemu postoji rizik da ozlijedite sebe ili druge?

e) Imate li strašne, ponavljajuće noćne more?

Povezanost spavanja i raspoloženja

- Osoba koja ima problema sa spavanjem, često posljedično pati od osjećaja zabrinutosti, uznemirenosti, sniženog raspoloženja i sl., no i osoba koja je zabrinuta, uznemirena, sniženog raspoloženja i sl., posljedično će i lošije spavati.



**Kronična nesanica
povezana je s
razvojem
depresije!**

Učestalost nesаницe

- 1 od 10 odraslih osoba pati od jake, kronične nesаницe s posljedicama koje se odražavaju na svakodnevno funkcioniranje.
- Kod osoba starijih od 65 godina, stopa nesаницe je 1 na 5.



Uzroci nesаницe – 3P

P1 – PREDISPONIRAJUĆI FAKTORI (nisu sami za sebe dovoljni da uzrokuju nesanicu)

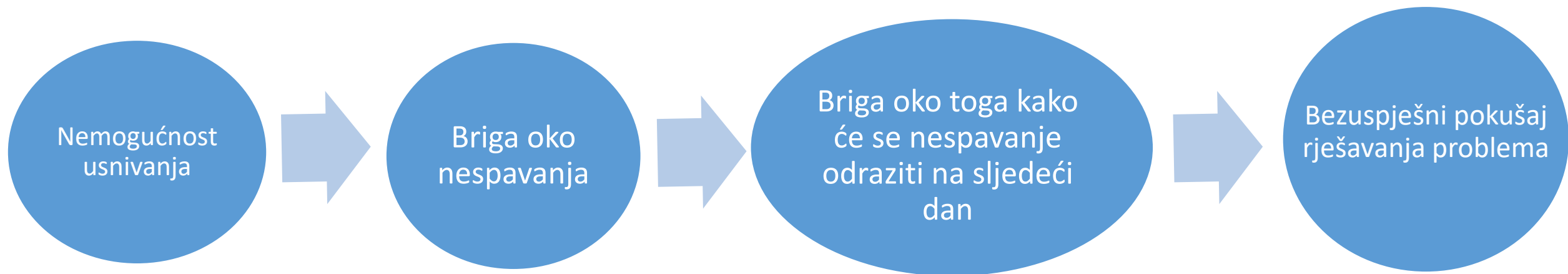
- Nesanica u obiteljskoj anamnezi
- Anksioznost

P2 – PRECIPITANTI/TRIGERI (najčešći uzroci za akutnu nesanicu)

- Događaji koji utječu na osobu i onemogućuju normalno spavanje, ne moraju nužno biti negativni
- Stres zbog bolesti, nezaposlenosti, teškog gubitka
- Buka, plač djeteta, posjete rođaka

P3 – PERPETUIRAJUĆI FAKTORI (održavaju nesanicu kada se pojavi)

- Osobe se sjećaju kada je nesаница počela, no ne mogu definirati što ju održava
- Održavaju je čak i kada su trigeri nestali
- Najčešći problem je začarani krug nespavanja: dovodi do frustracije i anksioznosti, pospješuje nesanicu



Tretman nesanicice

1. LIJEKOVI

- Benzodiazepini (-epam; z-)
- Antidepresivi i antihistaminici
- Melatonin – prirodni hormon



2. PSIHOTERAPIJA - KBT

- Učinkovita kratkoročno i dugoročno
- Misli, ponašanje i emocije onemogućuju spavanje



3. IZLAGANJE JARKOM SVJETLU

- Spavanje i budnost, regulirani su svjetlom
- Izlaganje prirodnom i umjetnom svjetlu (pomoću svjetlosne kutije), pomaže u kontroli faza spavanja
- Dobra tehnika u kombinaciji s KBT
- Ograničen na CRSD i svakodnevnu nesanicu



Ostale terapije

- Čaj od kamilice
- Topli mliječni napitci
- Specijalni jastuci
- Razne trave
- Homeopatija
- Neurolingvističko programiranje
 - Nema znanstvene utemeljenosti



TRETMAN NESANICE

1. Postavljanje jasnih ciljeva:

- Osoba se budi tijekom noći, loše je raspoložena i ima loše odnose s ljudima u okolini
- **CILJ:** „Želim spavati čitavu noć, biti prisebniji tijekom dana i bolje se slagati s drugima”


2. Vođenje dnevnika spavanja

- Ispunjavanje nakon buđenja
- Nakon nekog vremena dobije se pregled kvalitete spavanja

Mjerenje uzorka spavanja	Dan 1	Dan 2	Dan 3	Dan 4	Dan 5	Dan 6	Dan 7
1. Jeste li drijemali u bilo kojem trenutku jučerašnjeg dana? Ako da, koliko dugo (u minutama)							
2. U koliko sati ste jutros ustali iz kreveta?							
3. U koliko sati ste se jutros probudili?							
4. U koliko sati ste sinoć išli u krevet?							
5. U koliko ste sati sinoć ugasili svjetlo u namjeri da zaspete?							
6. Koliko vam je dugo trebalo da zaspete (u minutama)?							
7. Koliko ste dugo bili budni noću, svaki put kada bi se probudili (ukupna minutaža)?							
8. Koliko ste spavali u komadu (sati/minute)?							
9. Koliko ste alkohola sinoć popili?							
10. Jeste li sinoć uzeli tablete za spavanje, ako da koliko?							


Mjerenje kvalitete spavanja	Dan 1	Dan 2	Dan 3	Dan 4	Dan 5	Dan 6	Dan 7
<p data-bbox="25 335 764 378">11. Koliko odmorno se jutros osjećate?</p> <p data-bbox="382 449 917 492">0 (ne osjećam se odmorno)</p> <p data-bbox="637 506 662 549">1</p> <p data-bbox="433 564 866 606">2 (umjereno odmorno)</p> <p data-bbox="637 621 662 664">3</p> <p data-bbox="484 678 815 721">4 (vrlo odmorno)</p>							
<p data-bbox="25 806 1121 849">12. Kako biste ocijenili kvalitetu svog sna prethodnu noć?</p> <p data-bbox="586 921 713 963">0 (loša)</p> <p data-bbox="637 978 662 1021">1</p> <p data-bbox="637 1035 662 1078">2</p> <p data-bbox="637 1092 662 1135">3</p> <p data-bbox="509 1149 789 1192">4 (vrlo dobra)</p>							

Učinkovitost spavanja

 Osobe koje pate od nesanice su neučinkoviti spavači jer se bude većinu noći

Sara liježe i usniva u 11, ustaje u 7
Spava 8 sati bez buđenja.
Učinkovitost spavanja - 100 % jer
spava apsolutno cijelo vrijeme svog
boravka u krevetu.

Ivan liježe u 11 sati i ustaje svako jutro
u 7 sati.
Trebalo mu 45 minuta da zaspe
Budi se tijekom noći u ukupnom
trajanju budnosti od 90 minuta,
Tijekom noći budan 2 sata i 15 minuta.
Od mogućih 8 sati, spava 5 sati i 45
minuta.
Učinkovitost spavanja je 72%.

 Dobri spavači učinkovitost spavanja oko 90%, što je ekvivalentno provođenju 8 sati u krevetu od čega na buđenje tijekom tih 8 sati otpada otprilike 45 minuta (10%)



$$\text{Učinkovitost spavanja} = \frac{\text{Ukupno vrijeme spavanja}}{\text{Ukupno vrijeme provedeno u krevetu}} * 100$$

Total Sleep Time (hours)

HOURS	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5	10
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	85	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				
8.5	35	41	47	53	59	65	71	76	82	88	94	100			
9	33	39	44	50	56	61	67	72	78	83	89	94	100		
9.5	32	37	42	47	53	58	63	68	74	79	84	89	95	100	
10	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100

Sleep efficiency (%)

BOLJA HIGIJENA SPAVANJA

-  Higijena spavanja: faktori koje osoba može kontrolirati, a koje mogu poboljšati kvalitetu spavanja
-  Ne može izliječiti kroničnu nesanicu sami za sebe

Faktori životnog stila	Faktori spavaće sobe
Ne piti alkohol/ crni čaj i ne jesti tešku hranu 4 sata prije spavanja	Ograničiti buku (ne nužno potpuna zvučna izolacija)
Ne vježbati 2 sata prije spavanja	Zamračenje (ne nužno potpuni mrak)
Ne pušiti prije spavanja	Udoban madrac i jastuk
Ne se tuširati u toploj vodi neposredno prije spavanja	Temperatura oko 18 stupnjeva

UNAPRJEĐENJE PRIPREME ZA SPAVANJE

- Za osobu s nesanicom, nerealno je očekivati da će leći u krevet i zaspati samo zato što je „vrijeme za spavanje”
- Na pripremama za spavanje početi 60-90 minuta prije lijeganja



- Stvoriti svoju rutinu koja će se odvijati prije spavanja
- Rutina - isplanirana i prilagođena potrebama i interesima osobe, no ne prestroga jer bi u tom slučaju mogla izazvati stres

Okvirno vrijeme	Planirane aktivnosti
19:30	Usporavanje dnevnih aktivnosti, priprema za večernju rutinu
19:45 – 20:30	Završavanje važnih aktivnosti, kućanskih poslova itd.
20:30 – 22:00	Završavanje svih ostalih aktivnosti
22:00 – 23:15	Vrijeme relaksacije: gledanje serije, filma, čitanje, meditacija
23:15	Pripreme za krevet: tuširanje, zaključavanje vrata, priprema odjeće itd.
23:30	Lijeganje, relaksacija

Relaksacija makar i 5 minuta prije spavanja može pomoći



Povezanost kreveta i spavanja

- 🛏 Osobu koja ne pati od nesanice, krevet asocira na spavanje – jaka pozitivna povezanost
- 🛏 Kod osobe koja pati od nesanice, pri pomisli na krevet, javlja se anksioznost, frustracija i sl. – jaka negativna povezanost
- 🛏 4 pravila za razvoj zdrave pozitivne povezanosti između kreveta i spavanja:
 1. Krevet je za spavanje
 2. Četvrtina sata
 3. Pospan - umoran
 4. Čuvanje sna




NAJBOLJI OBRAZAC SPAVANJA

 Koliko nam je sati sna zapravo potrebno - 8?!

1. Izračunati prosječnu količinu spavanja na osnovi 10 noći
2. Na temelju prosječnog broja sati pokušati spavati jednak broj sati svaku noć (nesanica – neujednačeno spavanje)
3. Odabrati vrijeme ustajanja i vrijeme odlaska u krevet tako da između bude prosječan broj sati spavanja (min 5 sati)
4. Nakon svakog tjedna izračunati svoju učinkovitost spavanja, ako napreduje, nagraditi se s dodatnih 15 minuta

KONTROLA MISLI

 Nesanica uzrokuje fizičku iscrpljenost, ali osobe koje od nje pate, najčešće se osjećaju „psihički budno” i izvještavaju o „jurećim mislima”

1. Svake večeri u isto vrijeme si uzeti 20 minuta za sebe	7. Razmislite o danu koji je pred vama te aspektima dana kojima se radujete i onima zbog kojih se brinete.
2. Sjesti na neko mjesto gdje vas nitko neće ometati	8. Zapišite raspored u svoj dnevnik
3. Potrebna vam je bilježnica, dnevnik spavanja i olovka	9. Zapišite sve oko čega se osjećate nesigurno i vrijeme kada ćete tijekom sljedećeg dana razriješiti tu nesigurnost
4. Razmislite o danu koji je iza vas, događajima u tom danu i vašim osjećajima vezanim za protekli dan	10. Pokušajte iskoristiti 20 minuta da uspostavite kontrolu nad svojim mislim. Zatvorite „knjigu dana”.
5. Zapišite ključne stvari o proteklom danu. Na taj način ostavljate te stvari na papiru. Napišite pozitivne i negativne osjećaje vezane uz protekli dan.	11. Kada krenete u krevet, ako vas nešto od spomenutih misli zabrine, podsjetite ste da ste se danas već sa svim tim mislima suočili.
6. Zapišite sve što osjećate da trebate napraviti uz korake koje trebate poduzeti da ništa ne bi ostalo nezavršeno	12. Ako vam na um padne nova misao, zapišite ju na papir kraj kreveta i suočite se s njom sljedeće jutro.

➤ Često su upravo misli te koje osobu onemogućuju da zaspe

➤ Ok je misliti o proteklom i predstojećem danu prije predvečer, ali ne u krevetu

➤ Misao „Neću moći zaspati” dovodi do osjećaja zabrinutosti što dovodi do misli „Neću moći preživjeti sutrašnji dan”

- Identifikacija negativnih automatskih misli
- Odgovaranje na negativne automatske misli

Moje misli o spavanju i nespavanju	Kako se osjećam	Preciznija misao	Kako se osjećam
Noćas sigurno uopće neću zaspati!	Van kontrole, demoralizirano	Gotovo sigurno ću zaspati. Uvijek uspijem zaspati. Prosjek u mom dnevniku spavanja je bio 6 sati, a nikada ne spavam manje od 3 do 4 sata.	Smirenije, opuštenije
Užasno sam umorna, ne mogu se koncentrirati, to je jer sam loše spavala prošlu noć.	Bespomoćno, zaokupljeno spavanjem, frustrirano	Moja koncentracija ne ovisi o mom spavanju. Spavala sam lošije nego prošlu noć i osjećala sam se bolje preko dana . Možda mi je dosadno ili radim previše toga odjednom.	Kao da imam više kontrole, fokusiranije

Prestani pokušavati zaspati!

Problem nije u budnosti, već u emocionalnoj reakciji na budnost

K: Kao da nije dovoljno grozno to što ne mogu zaspati, onda mi nesanica uništi i dan

T: Kako to mislite?

K: Pa...ne mogu misliti jasno, postanem frustriran i ne mogu odraditi onoliko posla koliko bi trebao.

T: To je šokantno!

K: Što je šokantno?

T: To što ne možete odraditi svoj posao. Kakve posljedice to ima na vaš posao?

K: Pa moglo bi se početi primjećivati. Moj šef bi to mogao primijetiti.

T: Ozbiljno? Pretpostavljam da on to ne bi odobrio?

K: Ne, vjerojatno bi rekao nešto, to bi moglo naštetiti mom poslu.

T: Okej, ovo je stvarno zabrinjavajuće: ne možete dobro obaviti posao, vaš šef bi to mogao primijetiti i mogli biste ostati bez posla...

K: Da, pretpostavljam da bi moglo biti tako.

T: Jeste li razmišljali da srežete svoje troškove? Npr. da prestanete ići na golf i da vam djeca umjesto u privatnu školu idu u državnu školu?

K: Ne....ali....zašto?

T: Pa ako će vam se dogoditi da ćete ostati bez posla, onda bi možda najbolje bilo da srežete svoje troškove.

K: Dobro, možda sam malo pretjerao, možda nije sve tako strašno...

Besplatne aplikacije za nesanicu

Pzizz — Sleep, Nap, Focus



iPhone rating: 5 stars

Android rating: 4 stars

Price: Free with optional in-app purchases

Pzizz promises restful sleep without changing habits, keeping a sleep diary, or limiting your activities. The app's patented system plays sleep-optimized "dreamscapes" that mix music, voiceovers, and sound effects. Try the nap module to boost alertness and improve your mood, or the "focuscapes" in the focus module to help you get more work done.

Sleep Cycle



iPhone rating: 5 stars

Android rating: 4 stars

Price: Free with optional in-app purchases

Sleep Cycle monitors your sleep patterns and offers detailed statistics and daily sleep graphs so you can get a better understanding of what's going on when you hit the hay – or what may be interfering with a good night's sleep. The app also features an intelligent alarm clock designed to gently wake you up when you're in the lightest sleep phase.

Relax & Sleep Well

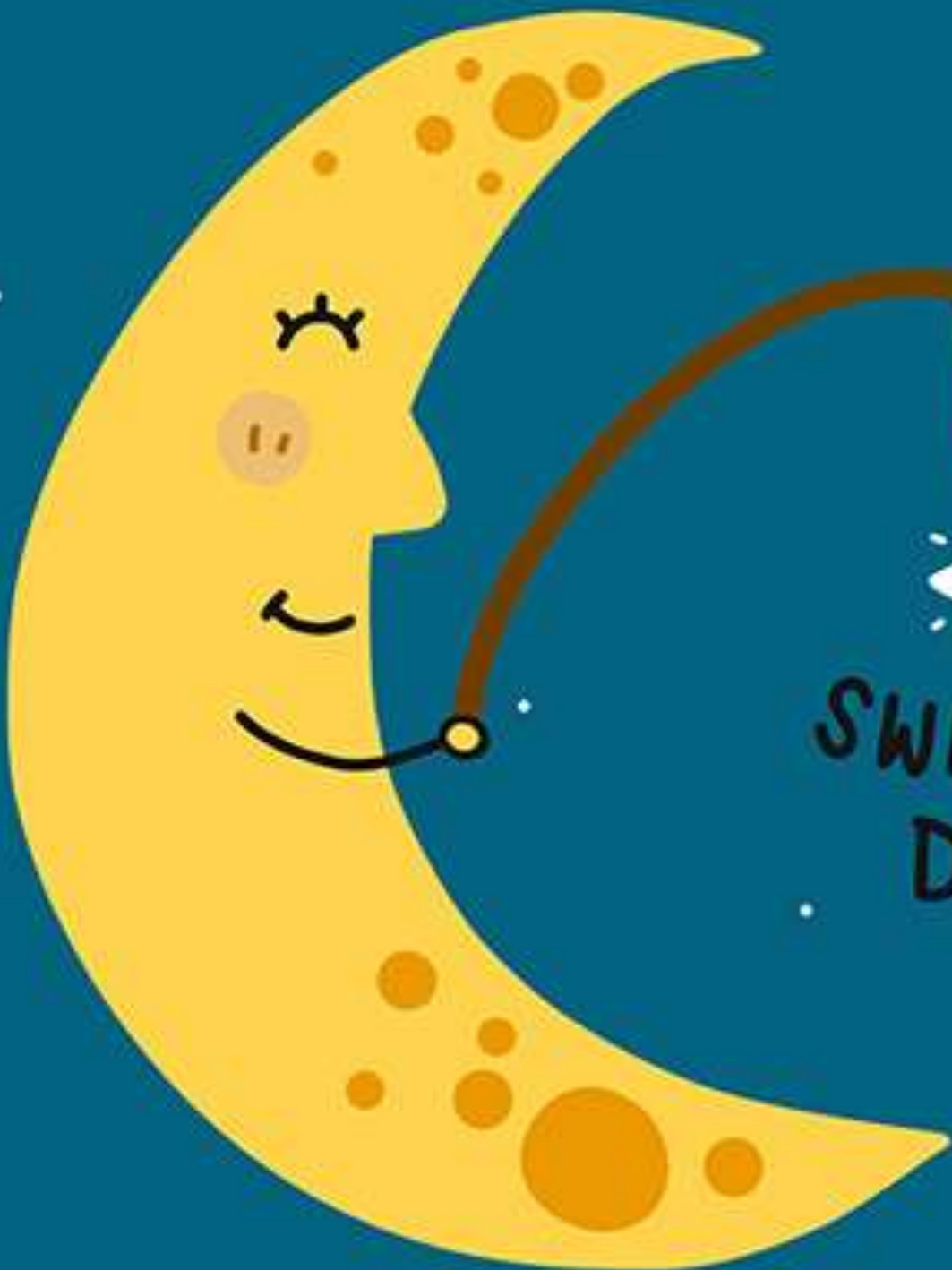


iPhone rating: 5 stars

Android rating: 4 stars

Price: Free with optional in-app purchases

Glenn Harrold is an experienced hypnotherapist with more than 20 years of experience. His hypnosis and meditation app features four free hypnotherapy and meditation recordings and over 80 in-app purchases to address insomnia, stress, anxiety, sleep, and many more. Try the 29-minute hypnotherapy session designed to help you find profound feelings of relaxation and mindfulness to overcome insomnia.



GOOD
NIGHT
AND
SWEET
DREAMS

**IDI, IDI
NESANICE!**

