



# BK tehnike za rad s nesanicom

Literatura: An introduction to coping with insomnia and sleep problems, Colin A.Espie

Mia Ereš Marić

3.6.2023.

# Agenda

- Postavljanje cilja
- Objektivno mjerenje i praćenje problema (dnevnik spavanja, efikasnost spavanja)
- Bihevioralne tehnike- higijena spavanja, planiranje večeri, tehnike opuštanja, ojačavanje poveznice krevet-spavanje, poboljšanje obrasca spavanja
- Kognitivne tehnike- nošenje s ubrzanim umom

# Postavljanje cilja

## Specifičan i jasan personalizirani cilj

- Usmjeriti klijenta na ono najvažnije što mu predstavlja najveću teškoću u svakodnevnom funkcioniranju.
- Zapisati taj cilj u bilježnicu.
- Usporediti cilj s odgovorima iz dnevnika spavanja i nadopuniti/promijeniti po potrebi



alat za korekciju cilja i praćenje napretka

## Dnevnik spavanja

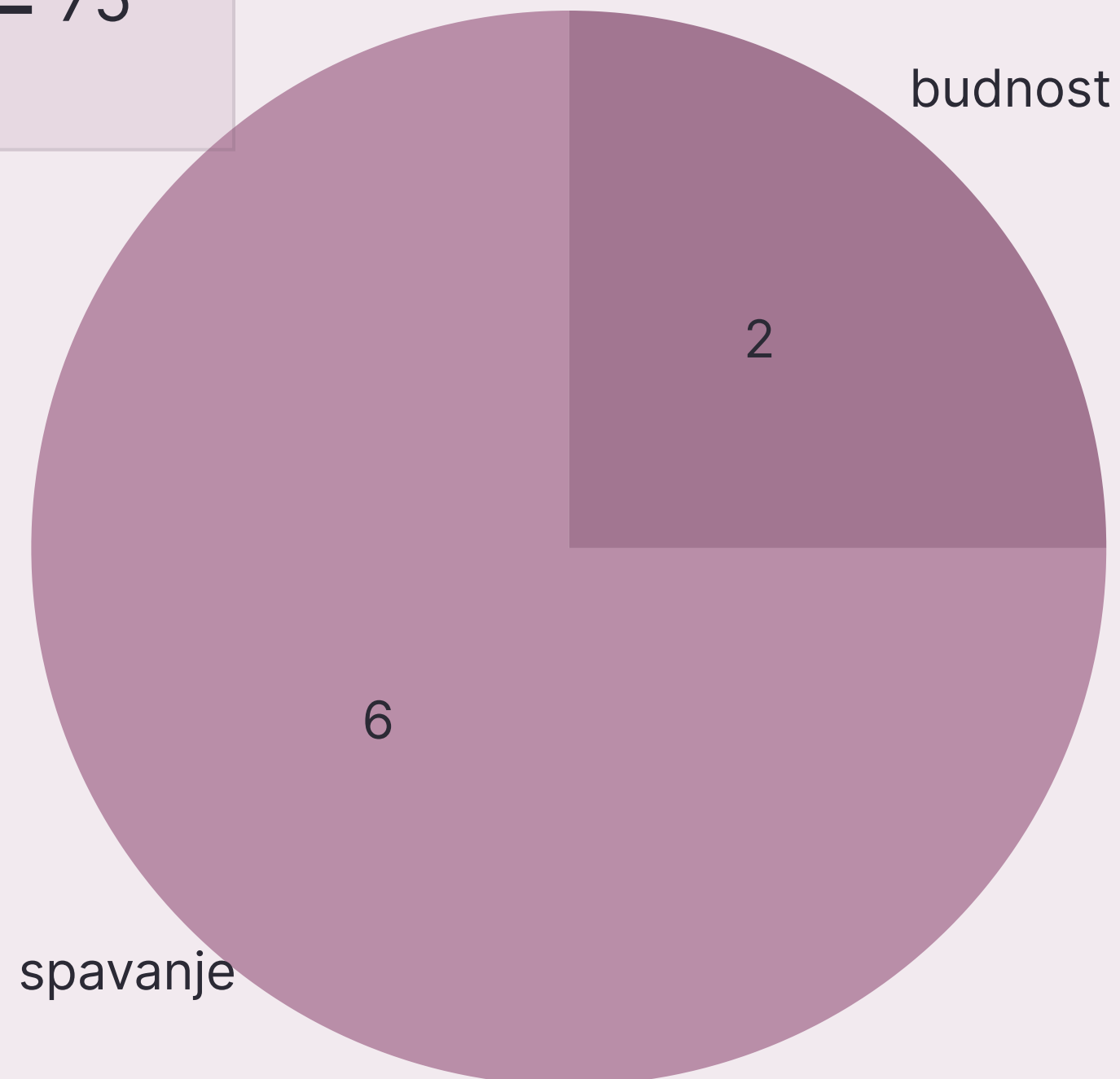
MJERENJE OBRASCA SPAVANJA	1.DAN	2.DAN	3.DAN	4.DAN	5.DAN	6.DAN	7.DAN
Jeste li jučer tijekom dana u nekom trenutku drijemali? Ako da, koliko dugo?							
U koliko sati ste se ustali iz kreveta?							
U koliko sati ste se konačno probudili?							
U koliko sati ste sinoć išli u krevet?							
U koliko sati ste ugasili svjetlo s namjerom da zaspete?							
Koliko Vam je dugo trebalo da zaspete? (ukupno minuta)							
Koliko dugo ste sveukupno spavali? (sati/minute)							
Koliko alkoholnih pića ste sinoć popili?							
Jeste li uzeli tablete za spavanje? Koliko?							
MJERENJE KVALITETE SPAVANJA?							
<b>Koliko se osvježeno osjećate ovog jutra? (1-5)</b> 0—1—2—3—4—5 nimalo                      umjereno                      vrlo							
<b>S koliko bi ocijenili sveukupnu kvalitetu spavanja protekle noći? (1-5)</b> 0—1—2—3—4—5 loša                      umjerena                      odlična							

## Efikasnost spavanja (ES)

- dodatan cilj (ES 90%)
- uspješni spavači imaju ES od 90%
- formula:

Primjer:

$$6 \div 8 \times 100 = 75\%$$



ukupno vrijeme provedeno spavajući  $\div$  ukupno vrijeme provedeno u krevetu  $\times 100 =$  ES %

# Higijena spavanja

Faktori koje možemo kontrolirati kako bismo osigurali što bolju kvalitetu spavanja!

## Faktori životnog stila



# Planiranje večeri

- 19:30 Završiti dan- Dnevnik završetka dana
- 19:45 Završiti posao/kućanske poslove od primarne važnosti
- 20:30 Završiti ostale aktivnosti

- 22:00 Vrijeme za opuštanje (čitanje, TV, vježbe opuštanja)
- 23:15 Rutina prije spavanja (pranje zubi, tuširanje, oblačenje pidžame...)
- 23:30 Odlazak u krevet  
Vježbanje opuštanja

## Razdoblje smirivanja

- 60-90 minuta prije odlaska u krevet
- prilagoditi svakom klijentu ovisno o interesima
- paziti da nije prerigidno da ne izazove kontra efekt

# Tehnike opuštanja

Proširiti opus tehnika s kojima klijent raspolaže

	AKTIVNO	PASIVNO
FIZIČKI	trening u teretani	šetnja
PSIHIČKI	rješavanje križaljke	slušanje glazbe

"Dobri spavači nisu studenti dobrog sna - čak ni ne razmišljaju o tome!"

"Pokušajte razviti opušteni stav prema svom snu."

"Kada prakticirate vježbe opuštanja, zapamtite: vježba čini savršenstvo."

# Jačanje poveznice krevet-spavanje

“

Krevet je za spavanje

“

Pravilo četvrtine sata

“

Pravilo pospanosti-  
umora

“

Pravilo čuvanja sna

# Krevet je za spavanje.

- razlika u asocijaciji na rađanje drugih aktivnosti u krevetu između dobrog spavača i osobe s nesanicom

dobar spavač-čitanje-pokušava ostati budan-neutralan

osoba s nesanicom-čitanje-pokušava zaspati-anksioznost



# Pravilo četvrtine sata

- cilj: zaspati unutar 15 minuta od odlaska u krevet
- Ukoliko je prošlo 15 minuta, ustati se iz kreveta i raditi nešto drugo i kad se osjeti pospanost probati ponovno
- Ponavljati sve dok ne uspije
- Sprječava jačanje loših asocijacija na poveznicu krevet-spavanje

# Pravilo pospanosti-umora

- naučiti što bolje prepoznati znakove pospanosti-umora
  1. svrbež očiju
  2. bol u mišićima
  3. nevoljna sklonost tome da "odlutaš"
  4. pad energije
  5. zijevanje
- ići u krevet tek kada se pojave ovi znakovi, a ne iz navike ili jer je vrijeme
- spojiti ovo pravilo s pravilom četvrtine sata (vraćati se u krevet tek kad se pojave znakovi pospanosti-umora)

# Pravilo čuvanja sna

- poveznica krevet-spavanje je najjača kad se sačuva sav san za noć
- izbaciti drijemanje tijekom dana jer smanjuje osjećaj pospanosti-umora navečer



# Poboljšavanje obrasca spavanja

“

**Odrediti koliko sna je potrebno**

“

**Odrediti količinu vremena koja će se provesti u krevetu**

“

**Promjena prozora spavanja**

“

**Praćenje napretka vođenjem dnevnika spavanja!**

# Odrediti koliko sna je potrebno

- ne postoji univerzalno pravilo koliko sna je dovoljno - prilagoditi svojim potrebama
- početna točka- prosječno vrijeme spavanja= zbrojiti ukupno vrijeme spavanja od proteklih 10 noći iz dnevnika spavanja i podijeliti s 10
- povećavati ovisno o potrebi

# Odrediti količinu vremena koja će se provesti u krevetu

- cilj: odspavati istu količinu vremena svake noći
- 1. Odrediti vrijeme ustajanja
- 2. Odrediti vrijeme odlaska u krevet (= vrijeme ustajanja - prosječno vrijeme spavanja)
- 3. Imati uzak prozor za spavanje
- primjer:  
prosječno vrijeme spavanja- 6 sati
  1. 7h
  2.  $7h - 6 = 1h$
  3. 6h
- preporuča se imati prozor spavanja od minimalno 5 sati

# Promjena prozora spavanja

- primjenom prethodnih pravila efikasnost spavanja se poveća na 90%
- postepeno povećavati prozor spavanja kako bi se produljilo ukupno vrijeme spavanja
- na kraju svakog tjedna povećati prozor spavanja za 15 minuta ako je ES 90%

# Nošenje s ubrzanim umom

“

Dnevnik završetka  
dana

“

Kognitivna  
restrukturacija

“

Prestati pokušavati  
zaspiti

## Dnevnik završetka dana

1. Odvojiti 20 minuta svake večeri u isto vrijeme
2. Sjesti negdje gdje imamo mir
3. Uzeti bilježnicu, svoj raspored i olovku
4. Promisliti što se sve dogodilo u toku dana i dobro i loše, kako se osjećamo u vezi toga i kakav je dan u globalu bio
5. Zapisati neke najvažnije misli i na taj način se oprostiti od dana
6. Zapisati zadatke na "to do" listu i prioritizirati uz početne korake za izvršavanje nekih većih zadataka
7. Promisliti o sutrašnjem danu i o onome što nas veseli i što nas brine
8. Revidirati/nadopuniti raspored za sutra
9. Zapisati sve u što nismo sigurni i vrijeme u koje ćemo to saznati sutra
10. Zatvoriti bilježnicu i prisjetiti se da imamo dovoljno kontrole
11. Ukoliko se neke od ovih briga pojave pri odlasku na spavanje, podsjetiti se da smo se već pobrinuli za njih

# Kognitivna restrukturacija

Moje misli o spavanju	Kako se osjećam u vezi toga	Istinitija verzija mojih misli	Kako se osjećam u vezi ove verzije misli
Čini mi se kao da sam budan pola noći i da svi ostali spavaju.	anksiozno, frustrirano, izolirano, ljubomorno	Vjerojatno ću prospavati bar 6 od 8 sati što je 75%. Također, ako je u ovom gradu milijun stanovnika i polovica su odrasli, bar 50 000 ljudi ima problema sa spavanjem	ohrabreno, optimističnije, manje ljuto
Nikad neću zaspati večeras.	kao da nemam kontrolu, demoralizirano	Skoro sigurno ću u nekom trenutku ipak zaspati. Uvijek zaspem. U prosjeku spavam oko 6 sati i nikad manje od 3-4.	ohrabreno, opuštenije
Toliko sam umoran i ne mogu se koncentrirati. To je sigurno zato što se sinoć nisam naspavao.	beznadno, preokupirano mislim o spavanju, frustrirano	Nije jedino san kriv za nedostatak koncentracije. Znao sam spavati i gore, a biti bolje koncentriran. Možda mi se samo dosadno ili pokušavam raditi previše toga odjednom...	više u kontroli, koncentriranije

# Prestati pokušavati zaspati

- promjeniti perspektivu iz odbijanja toga da ne možemo zaspati u prihvaćanje toga da smo budni
- nije problem u tome što smo budni nego u našem emocionalnom odgovoru na stanje budnosti



# Procjena misli i osjećaja i tokom dana

- **prestati kriviti nedostatak sna za sve poteškoće ili loše rezultate u životu**

# Održavanje dobrih promjena u spavanju

“

**Primjenjivati SVE  
opisane tehnike**

“

**Biti će uspona i padova**

“

**Nositi se što pozitivnije  
s "padovima"**