

PSIHOEDUKACIJA O NESANICI

Nesanica je čest problem koji može ozbiljno utjecati na kvalitetu života. Razumijevanje uzroka nesanice i učenje strategija za upravljanje spavanjem može vam pomoći da povratite kontrolu nad svojim snom.

Što je nesanica?

Nesanica je stanje koje karakteriziraju poteškoće u uspjavanju, održavanju sna ili prerano buđenje, praćeno smanjenom funkcionalnošću tijekom dana. Može biti kratkotrajna (akutna) ili dugotrajna (kronična).

Uzroci nesanice:

Psihološki čimbenici: Stres, anksioznost, depresija

Fiziološki čimbenici: Bol, kronične bolesti

Životne navike: Kofein, alkohol, nepravilna rutina spavanja

Okruženje: Buka, svjetlost, neugodna temperatura

Nesanica često proizlazi iz kombinacije ovih čimbenika. Na primjer, stres može povećati anksioznost, što uzrokuje fiziološke promjene (povećan otkucaj srca), dok nepravilne navike (kofein, alkohol) dodatno pogoršavaju situaciju. Okolišni čimbenici poput buke i svjetlosti mogu također povećati stres i anksioznost, stvarajući začarani krug nesanice.

Kognitivno-bihevioralna terapija za nesanicu:

KBT je prvi izbor tretmana za nesanicu. Fokusira se na promjenu misli i ponašanja koja negativno utječu na spavanje.

- **Edukacija o spavanju:**
 - **Razumijevanje ciklusa spavanja:** Spavanje se sastoji od nekoliko faza koje se ciklički ponavljaju tijekom noći. Kvalitetan san uključuje dovoljno vremena u svakoj fazi.
 - **Mitovi o spavanju:** Razbijanje mitova poput "moram spavati 8 sati svake noći" ili "ako ne spavam dovoljno, neću moći funkcionirati".
- **Higijena spavanja:**
 - **Rutina:** Odlazak u krevet i buđenje u isto vrijeme svaki dan, čak i vikendom, pomaže regulirati unutarnji sat tijela.
 - **Okruženje:** Osigurajte da je spavaća soba mračna, tiha i hladna. Uložite u udoban madrac i jastuke.

- Aktivnosti prije spavanja: Izbjegavajte kofein i nikotin u kasnim satima. Ograničite upotrebu elektroničkih uređaja prije spavanja jer plavo svjetlo može ometati proizvodnju melatonina, hormona sna.
- **Kognitivno restrukturiranje:**
 - **Identifikacija negativnih misli:** Prepoznajte misli poput "nikada neću moći zaspati" ili "sutra ću biti užasan ako ne budem spavao".
 - **Promjena negativnih misli:** Zamijenite ih pozitivnim i realističnim mislima poput "učinio sam sve što mogu da se pripremim za spavanje" ili "i ako ne spavam savršeno, mogu se nositi s danom".
- **Tehnike relaksacije:**
 - **Vježbe disanja:** Duboko i polako disanje može pomoći smirivanju uma i tijela.
 - **Progresivna mišićna relaksacija:** Postupno napinjanje i opuštanje različitih mišićnih skupina pomaže u smanjenju fizičke napetosti.
 - **Meditacija i mindfulness:** Fokusiranje na sadašnji trenutak može pomoći smanjiti stres i anksioznost.
- **Kontrola stimulacije:**
 - Koristite krevet samo za spavanje i seksualne aktivnosti: Ovo pomaže vašem mozgu povezati krevet s opuštanjem i snom.
 - Ako ne možete zaspati za 20 minuta, ustanite: Radite nešto opuštajuće dok se ne osjećate pospano, zatim se vratite u krevet.
- **Ograničavanje vremena u krevetu:**
 - **Praćenje spavanja:** Vodite dnevnik spavanja kako biste pratili vrijeme provedeno u snu i kvalitetu sna.
 - **Postupno povećavanje vremena u krevetu:** Ako provedete previše vremena budni u krevetu, smanjite vrijeme provedeno u krevetu na stvarno vrijeme spavanja, a zatim postupno povećavajte kako se san poboljšava.

Zaključak:

KBT je učinkovita metoda za tretiranje nesanice. Usvajanjem zdravih navika spavanja i radom na promjeni negativnih obrazaca mišljenja i ponašanja, možete poboljšati kvalitetu svog sna i, posljedično, kvalitetu svog života.

Ovaj pristup zahtijeva strpljenje i dosljednost, ali rezultati mogu biti dugotrajni i značajni. Ako imate dodatna pitanja ili trebate podršku, obratite se svom terapeutu.