

# BK tehnike za rad sa nesanicom

---

Dora Vukorepa, dr.med.



The background of the slide is a painting of a crescent moon. The moon is depicted in shades of yellow and orange, with a textured, almost impasto-like surface. It is set against a deep, dark blue night sky. Several small, bright yellow stars are scattered across the sky. The overall style is expressive and somewhat abstract. On the left side of the slide, there are two concentric white circular lines that partially overlap the edge of the painting.

# NESANICA

-iskustvo lošeg  
spavanja noću koji  
utječe na to kako se  
osjećamo tijekom  
dana

| Za vrijeme noći (Moj problem je to što...)             | Check (→) |                                 |
|--|-----------|---------------------------------|
| Ne mogu zaspati na početku noći                        | →         | Teškoće <u>usnivanja</u>        |
| Ne mogu spavati bez buđenja tijekom noći               | →         | Teškoće <u>prosnivanja</u>      |
| Ne mogu zaspati i ne mogu spavati bez buđenja          | →         | Miješana nesanica               |
| Za vrijeme dana (Moje loše spavanje rezultira...)      |           |                                 |
| Umor ili smanjena energija                             | →         |                                 |
| Dnevna pospanost                                       | →         |                                 |
| Kognitivne teškoće (pažnja, pamćenje)                  | →         | Nesanica s dnevnim posljedicama |
| Smetnje raspoloženja (iritabilnost, loše raspoloženje) | →         |                                 |
| Loša izvedba (posao, obaveze)                          | →         |                                 |
| Problemi u odnosima (obitelj, prijatelji)              | →         |                                 |

| Učestalost                 |   |                       |
|----------------------------|---|-----------------------|
| Jednom ili dva puta tjedno | → | Blaga                 |
| 3 ili više noći u tjednu   | → | Ozbiljna              |
| Manje od 3 mjeseca         | → | Akutna                |
| Više od 3 mjeseca          | → | <u>Perzistirajuća</u> |



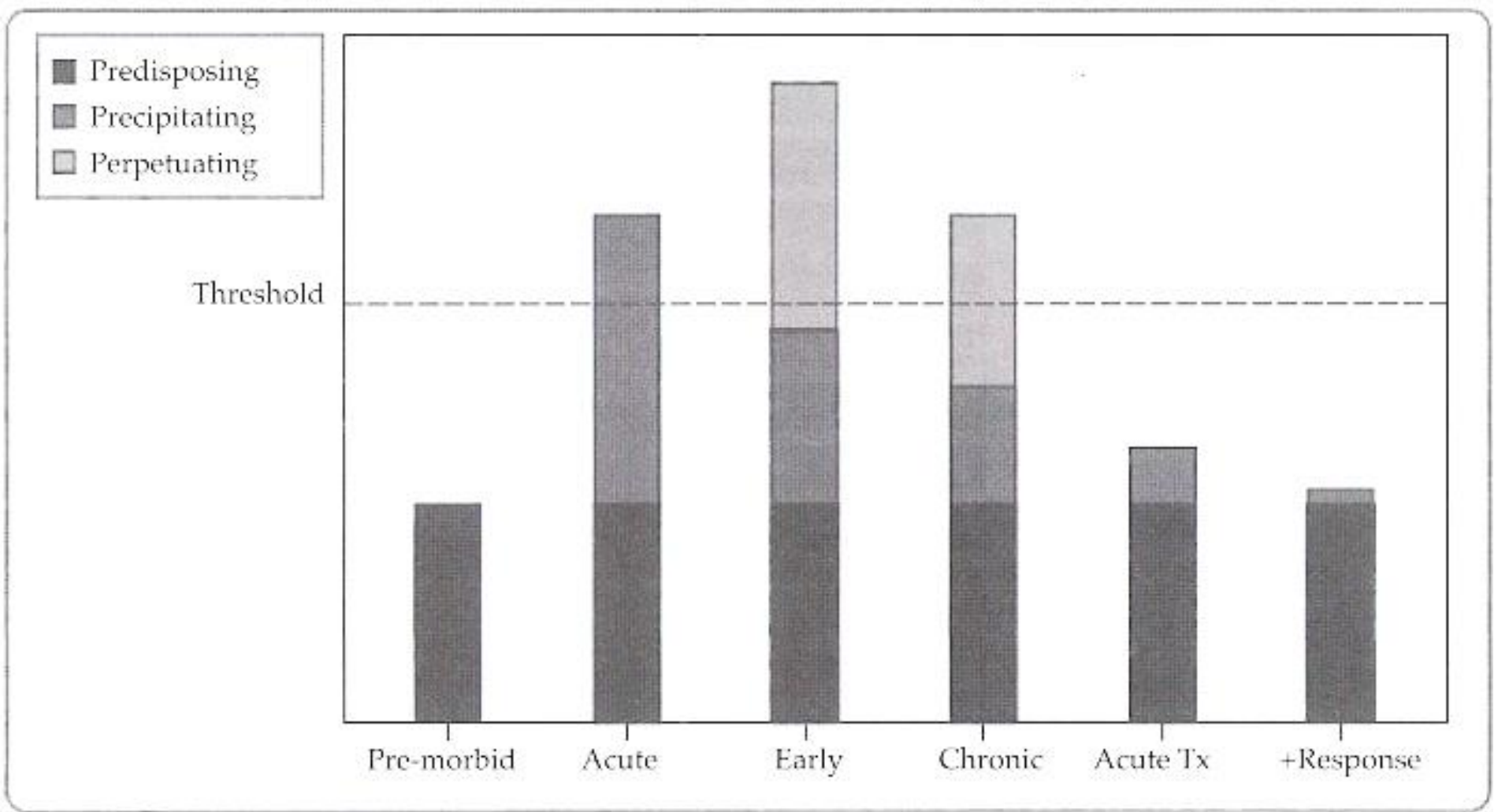
# SUOČAVANJE S NESANICOM

- Loše postavljen cilj: Želim spavati kao prije.
- Dobro postavljen cilj: Želim spavati cijelu noć bez buđenja, biti bolje raspoložen tijekom dana i biti se u stanju bolje slagati s drugim ljudima.

| Kategorija               | Opis  | Primjeri   |
|--------------------------|---|--|
| Predisponirajući faktori | Osobne karakteristike ili dugoročni uvjeti koji povećavaju osjetljivost na nesanicu, iako sami po sebi ne uzrokuju problem. | <ul style="list-style-type: none"><li>- Osjetljivost na stres</li><li>- Tjeskoba ili depresija u povijesti</li><li>- Kronični zdravstveni problemi</li></ul>                 |
| Precipitirajući faktori  | Kratkoročni stresori ili događaji koji izazivaju početak nesanice.  | <ul style="list-style-type: none"><li>- Životne promjene (npr. gubitak posla, razvod)</li><li>- Traumatski događaji</li><li>- Akutni zdravstveni problemi</li></ul>          |
| Podržavajući faktori     | Ponašanja i uvjeti koji održavaju nesanicu nakon što su inicijalni okidači prošli.  | <ul style="list-style-type: none"><li>- Loše navike spavanja (npr. neredovit raspored)</li><li>- Pretjerana briga o snu</li><li>- Dugotrajno korištenje stimulansa</li></ul> |

---

# • 3 P KAO UZROK NESANICE



The image shows a therapist and a client in a therapy session. The therapist is on the left, sitting in a chair and facing the client. The client is on the right, sitting in a chair and facing the therapist. The background is a light-colored wall with a large, abstract, swirling pattern. The text is overlaid in the center of the image.

**BIHEVIORALNO-  
KOGNITIVNE  
TEHNIKE  
-tretman nesanice-**



---

- **VOĐENJE DNEVNIKA SPAVANJA**

Pomaže pri “mjeranju dužine spavanja” tj. pri praćenju napretka

Tablica koja se ispunjava svako jutro – pokazuje kako smo spavali

Dnevnik pisati sve dok problemi s nesanicom ne prođu

| Mjerenje dužine spavanja   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Jeste li spavali preko dana juče? Ako da, koliko dugo (u minutama)? |   |   |   |   |   |   |   |
| 2. U koliko sati ste se ustali jutros?                                 |   |   |   |   |   |   |   |
| 3. U koliko sati ste se jutros probudili?                              |   |   |   |   |   |   |   |
| 4. U koje vrijeme ste otišli u krevet sinoć?                           |   |   |   |   |   |   |   |
| 5. U koliko sati ste sinoć ugasili svjetlo namjeravajući spavati?      |   |   |   |   |   |   |   |
| 6. Koliko vremena vam je bilo potrebno da zaspete? (u minutama)?       |   |   |   |   |   |   |   |
| 7. Koliko dugo ste bili budni <b>tijekom</b> noći (ukupno u minutama)? |   |   |   |   |   |   |   |
| 8. Koliko ste sveukupno spavali? (sati/minute)?                        |   |   |   |   |   |   |   |
| 9. Koliko alkohola ste sinoć popili?                                   |   |   |   |   |   |   |   |
| 10. Jeste li uzeli tablete za spavanje sinoć? Ako da, koliko?          |   |   |   |   |   |   |   |

#### Mjerenje kvalitete spavanja

11. Koliko ste se osvježeno osjećali ujutro?

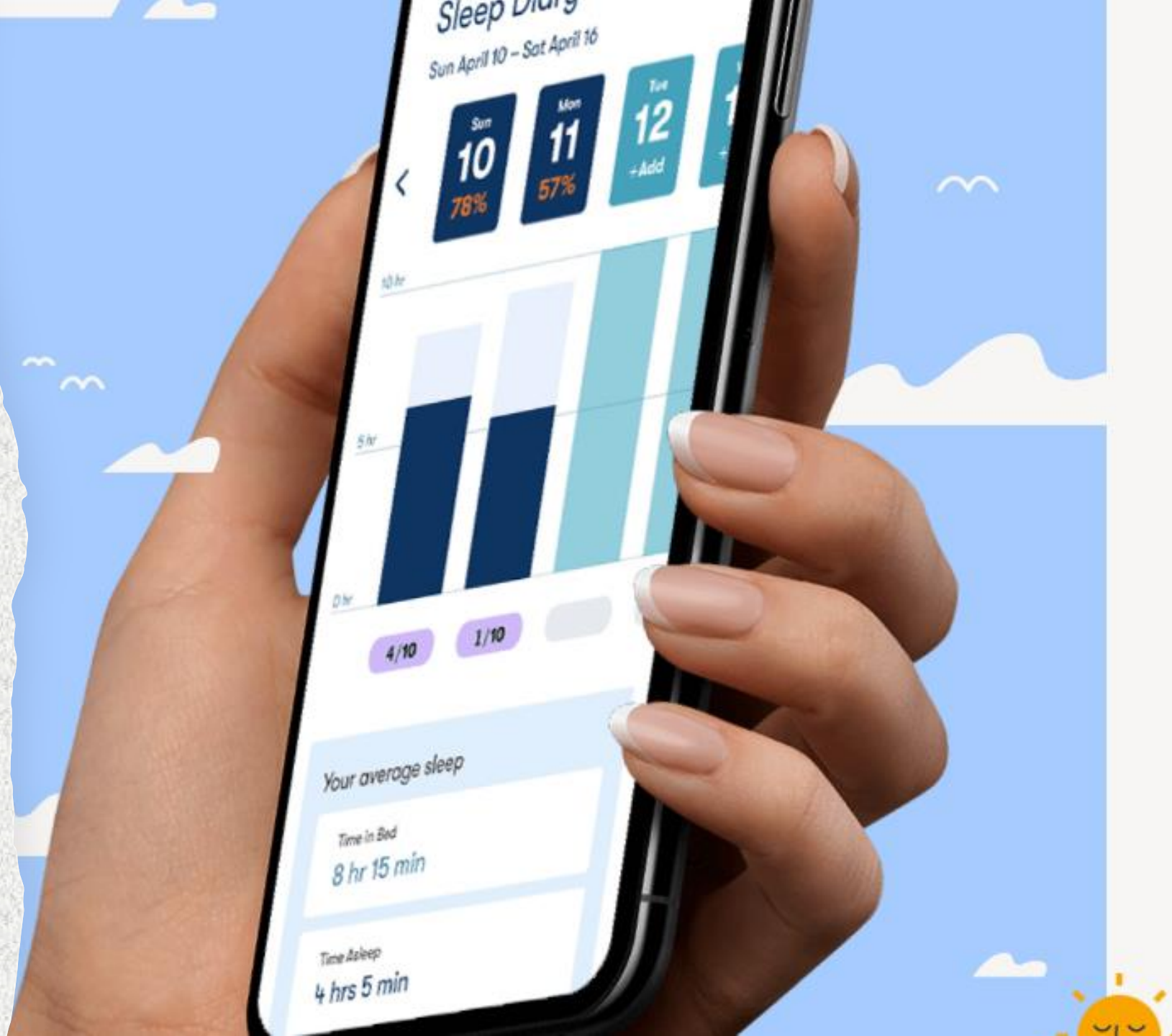
0 ----- 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4  
 Uopće ne      Umjereno      Jako

12. Kako biste ocijenili općenito kvalitetu spavanja protekle noći?

0 ----- 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4  
 Slaba      Jako dobra

# Procjena spavanja

[www.sleepio.com](http://www.sleepio.com)



## • EFIKASNOST SPAVANJA

- Osobe s nesanicom – neefikasni spavači – spavaju samo dio noći, dok efikasni spavaju većinu noći
- Dobar spavač – spava 90% vremena provedenog u krevetu, 8 h provedeno u krevetu (480 min); od toga 10% budnosti (48 min)

$$\text{Učinkovitost spavanja (\%)} = \left( \frac{\text{Vrijeme provedeno spavajući (min)}}{\text{Ukupno vrijeme u krevetu (min)}} \right) \times 100$$

---

## • POBOLJŠANJE HIGIJENE SPAVANJA

- Faktori stila života
- Faktori prostorije za spavanje



- **POBOLJŠANJE PRIPREME ZA SPAVANJE**

- Osmisliti svoju rutinu
- Usporiti sa radnim aktivnostima
- Relaksacija



- **POBOLJŠANJE POVEZANOSTI KREKET-SPAVANJA**

- Krevet služi samo za spavanje

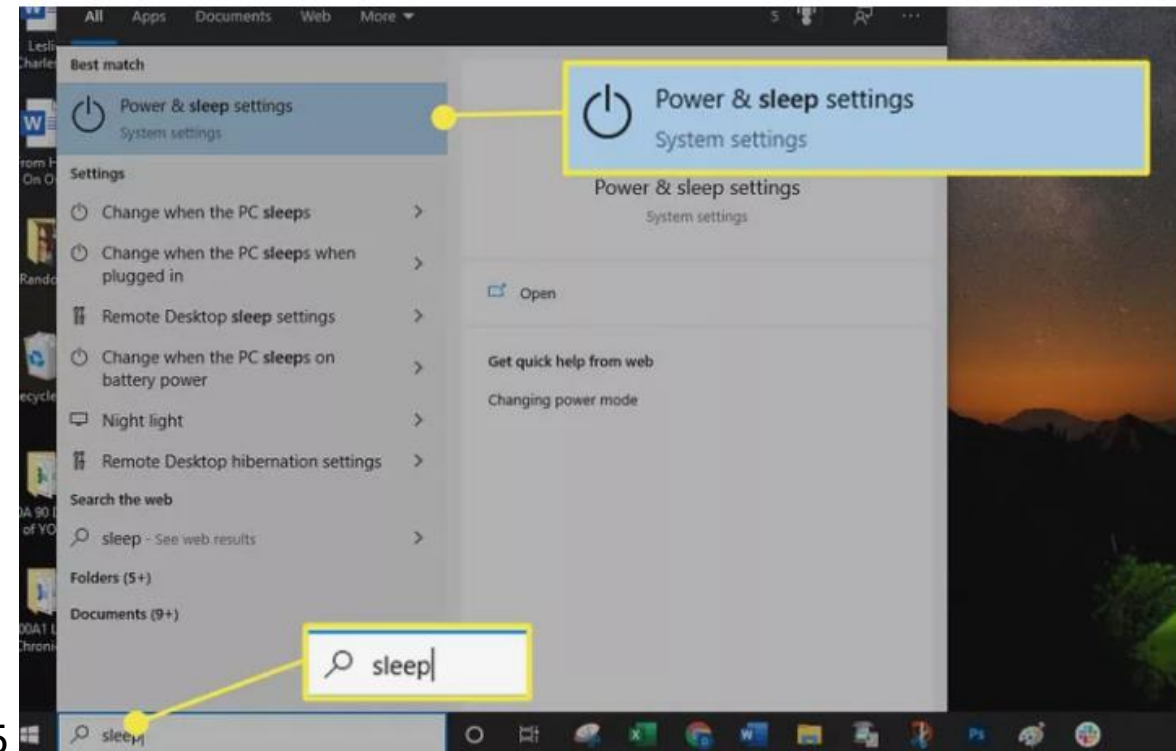
- Pravilo četvrt sata

- Pravilo pospanosti

- Pravilo čuvanja spavanja za noć

- **KOLIKO SNA NAM JE POTREBNO?**

- Postaviti si **cilj** – spavati jednaku količinu vremena svaku noć (osobe s nesanicom često imaju velike varijacije u vremenu koje spavaju od noći do noći)
- Potrebno je odrediti – “**vrijeme za buđenje**”, najbolje je imati unaprijed određeno vrijeme, 7 noći u tjednu, dok se problem sa spavanjem ne riješi
- Odrediti “**vrijeme za odlazak u krevet**” – vrijeme kad krećete prema spavaćoj sobi
- “**Sleep window**” = “prilika za spavanje” – vrijeme između vremena između odlaska na spavanje i vremena za buđenje
- Primjer: Prosječno vrijeme spavanja 5,5 h, vrijeme ustajanja je u 7 sati ujutro, vrijeme za odlazak u krevet bi bilo 1:30 sati
- Prosječno vrijeme za spavanje – ne bi smjelo biti kraće od 5 (ili 6) sati



## NOŠENJE S ROJEM MISLI

- Ljudi koji pate od nesanice – fizički iscrpljeni i umorni, a misli – žive (“roj misli”)
- Često nas upravo misli održavaju budnima – analiziranje što se dogodilo tijekom dana i što nas očekuje sutra
- **“Putting the day to rest”** – analiziranje na početku večeri, a na pred spavanje

## Lista stvari koje možemo napraviti u borbi s mislima povezanim s nespavanjem:

- 1. Sjesti nasamo na 20 minuta rano navečer, ako je moguće uvijek u isto vrijeme (npr. oko 19 sati)
- 2. Sjesti na mjesto gdje nas nitko neće ometati
- 3. Pripremiti si bilježnicu, dnevnik i olovku
- 4. Razmisliti o događanjima toga dana, kako su se događaji odvijali i kako se osjećate
- 5. Napišite glavne zaključke nakon dana. Nakon što ih zapišete više nemojte razmišljati o njima. Napišite kako se pri tome osjećate i što vas je pri tome mučilo
- 6. Napišite sve što trebate obaviti, "to do" lista, s koracima koje trebate poduzeti, i zapišite ono što od prije niste napravili, a trebate
- 7. Razmislite o sutrašnjem danu i što sve trebate obaviti. Razmislite o stvarima kojima se veselite i onima koje vas zabrinjavaju
- 8. Zapišite si plan u svoj dnevnik, ili ako već postoji prekontrolirajte ga
- 9. Zapišite sve oko čega ste nesigurni, i zapišite si u dnevnik vrijeme kada ćete ujutro razmišljati o tome i naći rješenje
- 10. Iskoristite svojih 20 minuta kako biste se osjećali kako imate kontrolu nad događajima u vašem životu. Zatvorite dnevnik
- 11. Kada dođe vrijeme za ići spavati, ako vam se ove stvari počnu vrtiti po glavi, podsjetite se da ste ih već prošli
- 12. Ako vam se pojave nove misli, zapišite ih na komad papira koji ćete imati uz krevet i ostavite ih za rješavanje ujutro

## IDENTIFIKACIJA I ODGOVARANJE NA NAM

- NAM osobe s nesanicom: "Nikada neću zaspati"
- Emocije: Zabrinutost, beznadnost, tuga...
- Još više NAM-i

| Moje misli o spavanju i nespavanju (NAM)                                | Kako se osjećam (Emocije)                   | Adekvatniji odgovor na moje misli bio bi...   | Kako se osjećam sada                    |
|---|---|---|---|
| "Čini mi se da sam budan polovicu noći dok svi ostali spavaju"          | Anksiozno, ljuto, usamljeno, ljubomorno     | "Vjerojatno spavam 6 sati, a 2 sam budan, to je 75% (a ne 50%). Ako svaka 10. osoba ima problem s nesanicom, to znači da ne spavaju svi!" | Optimističnije, manje ljuto             |
| "Nikada neću zaspati"   | Beznadno, bez kontrole                      | "Gotovo sigurno ću zaspati. Uvijek zaspem barem na kratko."   | Olakšanje, više opušteno                |
| "Tako sam umoran, ne mogu se koncentrirati. To je zbog lošeg spavanja." | Beznadno, zaokupljeno spavanjem, iritabilno | "Moja koncentracija ne ovisi samo o spavanju. Možda mi je dosadno ili preteško ovo..."  | Više kontrole, mogućnost koncentriranja |

HVALA

NA

PAŽNJI!

