

16. 1. 2004

Vezměte, prosíme, na vědomí, že text článku odpovídá platné právní úpravě ke dni publikace.

## Když nemůžete spát...

V dnešní hektické době, která je plná zvrátů a nutnosti činit rychlá a správná rozhodnutí, se asi každý setkal s některou z forem nespavosti. Nespavost je definována jako porucha usínání a kontinuity spánku nebo jako neosvěžující spánek.

medicínského hlediska rozlišujeme insomnii neboli nespavost, hypersomnie neboli nadměrnou spavost a poruchy bdění a spaní.

Nespavost je pocit nedostatečného či nekvalitního spánku. Provází ji též poruchy osobního výkonu v běžném životě v souvislosti s důsledky nespavosti: například únava již od rána nebo později během dne, náladovost, poruchy soustředění, poruchy paměti.

Obtíže s nespavostí se mohou objevovat v každém věku (již od dětství). Mezi příznaky patří přerušovaný spánek, brzké ranní probouzení a neosvěžující spánek.

Rozlišujeme nespavost přechodnou (trvá méně než 7 dní a vyskytuje se nepravidelně), krátkodobou (7 dní až 4 týdny) a chronickou (ta je dlouhodobá, přetrvává několik měsíců).

Výskyt je stejně častý u mužů jako u žen. Často jsou poruchy spánku spojené s akutním stresem nebo změnami prostředí kolem nás.

### **Možné příčiny nespavosti:**

**Stres.** Problémy v rodině, obavy před zkouškou, rozčilení např. před dovolenou, úzkost v souvislosti s nejistotou v zaměstnání. Déle trvající stres mohou způsobovat například finanční problémy, rozvod, stěhování, nemoc nebo bolest.

**Rušivé elementy v prostředí.** Hluk, světlo, nezvyklé prostředí jako hotel, nemocnice, studentské koleje atd.

**Poruchy denního rytmu.** Práce na směny (neschopnost spát po noční směně) nebo klouzavá pracovní doba, přechod zimní - letní čas, přechod časových pásem (dlouhé lety).

**Povzbuzující prostředky.** Užívání povzbuzujících prostředků ve večerních hodinách, například kofeinu, kokainu, alkoholu, některých látek v potravě, léků, které mohou narušit spánek, atd.

**Nemoce.** Deprese, onemocnění srdce, dýchacích cest a abnormality dýchacích cest, štítné žlázy... Tyto nemoci mohou vést k chrápání a tzv. spánkové apnoe (zástava dechu až na několik sekund). Řešení tohoto druhu problémů patří jednoznačně do ruky lékaře a léčí se jiným způsobem, než podávání léků na spaní.

Z výše uvedených příčin je zřejmé, že některé poruchy můžeme ovlivnit sami, bez lékaře a hlavně bez "záračné pilulky". Pokud nepomůže odstranění některých ze jmenovaných faktorů, měli byste vyhledat lékaře a konzultovat svůj problém s ním.

Léčba spavosti se dělí na farmakologickou (léky) a nefarmakologickou (změna myšlení a chování). Farmakologická léčba musí být v rukou lékaře, který určuje, kdy a jaký lék užívat.

Současně s léky se doporučuje i **nefarmakologická léčba**:

**Změna myšlení** - myšlení o spánku, délce spánku, kvalitě spánku, nácvik relaxace

**Změna chování** - stereotypy vázané na spánek, návyky a způsoby, které brání nebo potencionují poruchu spánku, narušená spánková hygiena.

#### **K tomu patří:**

- psychostimulační prostředky (jako např. kofein - káva) nepřijímat 6 a méně hodin před spánkem
- nejíst před ulehnutím těžko stravitelná jídla nebo velké množství jídla
- před spaním nepít alkohol. Usíná se po něm sice lépe, ale hrozí riziko návyku
- nekouřit před spaním ani při nočním probuzení
- postel není kancelář
- nedívat se z postele na televizi
- ulehnout jenom při únavě
- pokud do 30 minut po ulehnutí nepřijde spánek, je dobré vstát a věnovat se něčemu jinému (nejlépe stereotypní unavující činnosti)
- jít si lehnout každý den v stejné době a ráno také vstávat v stejnou hodinu

#### **Spánková hygiena:**

- spát ve vyvětrané místnosti při teplotě 18 - 21 stupňů Celsia
- vytvoření nehlukného prostředí (orientace ložnice, hluk v bytě...), případně ho nahradit rytmickým stereotypním zvukem.
- nepřejídat se, nepít alkohol, kávu, nekouřit
- dodržovat pohybový režim - cvičení, relaxace
- pít např. teplé mléko s medem, meduňkový čaj, kakao nebo horké čokolády
- teplá koupel

V léčbě nespavosti má své nezastupitelné místo psychoterapie. Konzultaci s psychologem lze v každém případě. Při terapii se uplatňují i jóga či alternativní medicína (jako je homeopatie či akupunktura).

#### **Stručně k farmakoterapii**

Z definice nespavosti vyplývají parametry pro výběr hypnotik (léků na spaní) nebo jiných léků. Všechny léky k tomu účelu předepsané mají bezesporu očekávaný účinek, navodí spánek.

Na druhé straně mají ale i velké množství nežádoucích účinků, např. reziduální účinky přetrvávající během následujícího dne, nespavost při přerušování užívání léků, zhoršená paměť popisovaná u všech léků, riziko nadužívání hypnotik a útlum dechového centra.

V poslední době se píše hodně o melatoninu (endogenní hormon ovlivňující regulaci spánku a bdění), ale jeho úspěch při léčbě nespavosti nebyl zcela přesvědčivý. Údaje v literatuře jsou velmi rozporuplné. V České Republice zatím melatonin není registrovaný.

Výhody nefarmakologické léčby jsou jasné. Je finančně nenáročná, kdekoli a kdykoli aplikovatelná, nenávyková a hlavně fyziologická a bezpečná, našemu tělu blízká.

Zdroj: [www.idnes.cz](http://www.idnes.cz)

