

Bezsenność

Bezsenność to zaburzenie prawidłowego rytmu, głębokości i czasu trwania snu i czuwania. Sen nie spełnia wtedy swojej podstawowej roli – organizm nie odpoczywa, gdy jest on płytki i niespokojny. Bezsenność może pojawić się przy silnym napięciu emocjonalnym, w sytuacjach stresowych i konfliktowych, przeciążeniu organizmu obowiązkami, jak również jako powikłanie przy chorobach połączonych z cierpieniem i zaburzeniach psychicznych.

SPIS TREŚCI:

1. [Przyczyny bezsenności](#)
2. [Diagnostyka i leczenie bezsenności](#)

1. Przyczyny bezsenności

Bezsenność charakteryzuje się podobnie jak ból. Jeśli występuje przez okres dłuższy niż 3 tygodnie, definiuje się ją jako przewlekłą i klasyfikuje jako chorobę. Przyczyny bezsenności są różnorodne. Do najbardziej powszechnych objawów zalicza się: **trudności w zasypianiu**, kłopoty z utrzymaniem ciągłości snu lub zbyt krótki sen, wybudzanie w nocy i trudności z ponownym zaśnięciem.

Najczęstsze przyczyny bezsenności to:

- zaburzenia psychiczne ([depresje](#), [psychozy](#), [zaburzenia lękowe](#)),
- [zespół niespokojnych nóg](#),
- stosowanie różnych leków,
- [bezdech](#) w czasie snu,
- okresowe ruchy kończyn,
- zaburzenia rytmu snu i czuwania,
- choroby somatyczne, np. [przerost prostaty](#), który zmusza do [częstego oddawania moczu](#), nawet w nocy.

Liczba osób cierpiących na bezsenność wzrasta wraz z wiekiem. Ta dolegliwość dużo częściej dopada kobiety niż mężczyźni. Z wiekiem rodzaj bezsenności ulega zmianie. Młodzi ludzie przeważnie mają trudności z zasypianiem, po czym zaczynają kłaść się coraz później, a to skutkuje długim spaniem oraz pojawieniem się kłopotów wczesnym wstawaniem.

2. Diagnostyka i leczenie bezsenności

Bezsenność nie stanowi wskazania do badań polisomnograficznych, jednak czasami wykonuje się je, aby odróżnić kłopoty ze snem od innych zaburzeń. Badanie polisomnograficzne polega na całonocnym [rejestracji elektroencefalogramu](#), oddechu, ruchów gałek ocznych oraz napięcia mięśniowego. Uzyskany obraz dzieli się na fazy snu – od I do IV i REM.

Bezsenność to poważna choroba, którą należy leczyć w gabinecie lekarskim. Osoby cierpiące na nią muszą stale konsultować się ze specjalistą i leczyć według jego zaleceń. W udzieleniu odpowiedzi na pytanie, czy mamy do czynienia z bezsennością, o której należy powiedzieć lekarzowi, może pomóc krótki [kwestionariusz samooceny bezsenności](#).

- Czy często masz trudności z zasypianiem?
- Czy budzisz się zbyt wcześnie rano?
- Jeżeli często budzisz się w ciągu nocy, czy masz trudności z ponownym zaśnięciem?
- Czy często czujesz się zmęczona, gdy budzisz się rano?
- Czy utrata snu wpływa na twój nastrój w ciągu dnia (powoduje, że czujesz napięcie, podrażnienie lub przygnębienie)?
- Czy utrata snu wpływa na twoją pracę w ciągu dnia (pogorszenie koncentracji, pamięci i możliwości poznawczych)?

Jeżeli odpowiedziałaś TAK na dwa lub więcej pytań lub jeżeli odpowiedziałaś TAK na pytanie numer 3 powiniś omówić te wyniki ze swoim lekarzem.

W przypadku leczenia farmakologicznego leki nasenne i uspokajające można podzielić na dwie grupy. Pierwsza to leki wpływające na receptory GABA-ergiczne, drugą stanowią [leki antydepresyjne](#). Ostatnio zwiększyło się stosowanie takich leków, nawet bez objawów depresji. Pomocniczo, w przypadku występowania lęku, stosowane są leki przeciwłękowe.

W leczeniu najważniejsze jest odpowiednie dopasowanie leków do rodzaju bezsenności. Osobom, które mają trudności z zaśnięciem, odaje się najkrócej działający lek. Jeśli problem dotyczy przewlekłej bezsenności, zalecane jest branie leku tylko co kilka nocy, ponieważ codzienne stosowanie może skutkować uzależnieniem. U osób starszych bardziej wskazane są leki o pośrednim okresie półtrwania.

Leki nasenne powinny być stosowane bardzo ostrożnie, ponieważ np. barbiturany mają silną tendencję uzależniającą. Powodują uzależnienie zarówno fizyczne, jak i psychiczne. Środki z grupy benzodiazepin są bezpieczniejsze, mają już dużo mniejsze właściwości uzależniające, ale należy pamiętać, że nie zerowe. Leki nasenne powinno odstawiać się stopniowo. Nagłe odstawienie może spowodować tzw. objawy odbicia, a więc wzmożony lęk, bezsenność, drażliwość nerwową i inne. Pomocniczo można stosować także [ziołowe leki uspokajające](#), np. herbatki ziołowe z melisy.

Bezsenności nie można leczyć jedynie preparatami farmakologicznymi. W postaci bezsenności przewlekłej stanowią one tylko środek wspomagający terapię. Proces leczenia powinien opierać się na psychoterapii, wykorzystując metody behawioralne.

Wyróżnia się dwie metody leczenia bezsenności:

- metoda kontroli bodźców – polega na organizacji procesu spania; po położeniu się do łóżka zakazane jest jedzenie, czytanie, słuchanie radia i oglądanie telewizji – jeśli w ciągu pół godziny pacjentowi nie uda się zasnąć, powinien wstać i wtedy np. poczytać w innym pokoju;
- metoda ograniczania snu – polega na prowadzeniu dokładnych notatek dotyczących godziny zaśnięcia oraz godziny przebudzenia, po czym oblicza się średni czas snu.

Ważna jest także odpowiednia higiena snu, tzn. np. wietrzenie pomieszczenia przed pójściem spać. Nie ulega wątpliwości, że osoby mające **problemy z zasypianiem** czy budzące się w nocy powinny szukać pomocy u lekarza. Bezsenność można wyleczyć, aczkolwiek jest ona dolegliwością, która w każdym momencie życia może powrócić – np. z powodu jakiegoś stresu.

Bibliografia

- Szelenberger W. Bezsenność, AM Warszawa, Warszawa 2000, ISBN 83-908354-2-8
- Krzyżowski J. Bezsenność, Medyk, Warszawa 2002, ISBN 83-87340-68-5
- Prusiński A. Bezsenność i inne zaburzenia snu, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2007, ISBN 83-200-3434-9

Źródła zewnętrzne

- [Brak snu i depresja idą w parze](#)

Porozmawiaj o tym na [Forum Zdrowie](#) »

Lekarz Anna Zielińska, 31-10-2012

 +1  0

  0

Komentarze (1)



Skomentuj



~kasia · 03-10-2012, 14:53

mam tak samo

[Odpowiedz](#)



Przyczyny bezsenności [więcej ▾](#)

[Jet lag](#)

Leczenie bezsenności [więcej ▾](#)

[Jak dobrze spać?](#)

[Tabletki nasenne](#)

[Leki na bezsenność](#)

[Zioła na bezsenność](#)

Skutki bezsenności [więcej ▾](#)

[Powikłania bezsenności](#)

Fazy snu [więcej ▾](#)

[Długość snu](#)

Pytania do ekspertów

więcej ▶

+ Zadaj pytanie

Co znaczą problemy ze snem i suchość w ustach?

Witam! Od dnia 15 sierpnia, gdy wracając z weekendu wściekłem się na pirata drogowego, mam kłopoty ze snem. Owego dnia nie mogłem zasnąć, mimo że od chwilowego stresu minęło kilka godzin i byłem już spokojny. Tak zaczęły się moje kłopoty...

ODPOWIADA LEK. JOANNA GŁADCZAK

lekarz specjalista chorób wewnętrznych. Autorka wielu profesjonalnych publikacji medycznych.

Bezsennaść a zaburzenia depresyjne

Mam 25 lat, mój problem zaczął się w styczniu tego roku i trwa do dziś. A więc zaczęłam mieć problemy ze snem, na początku nie spałam do 5 w nocy. Potem poszłam do lekarza psychiatry, który przepisał mi lek M*** i N*** - pobrałam...

ODPOWIADA LEK. JOANNA GŁADCZAK

lekarz specjalista chorób wewnętrznych. Autorka wielu profesjonalnych publikacji medycznych.

pokaż 5 następnych ↓

Artykuły Bezsenność

BEZSENNOŚĆ

Problemy ze snaniem

Problemy ze snem wiążą się z wieloma poważnymi konsekwencjami. Osoby cierpiące na tą dysfunkcję często skarżą się na swoją pamięć i zdolność do skupienia uwagi. Zapominanie spowodowane bezsennością może być jednak powstrzymane...

BEZSENNOŚĆ

Bezsennaść a depresja

Bezsennaść to poważny problem wielu osób. Problemy z zasypianiem wpływają na codzienny nastrój i funkcjonowanie. Nieodpowiednio wypoczęta osoba nie jest w stanie pracować, zajmować się domem i wykonywać wiele innych czynności...



BEZSENNOŚĆ

Gdy sen nie przychodzi

Problemy ze snem to problem wielu osób w każdym wieku. Kłopoty ze snem mogą mieć podłoże psychologiczne i fizjologiczne. Bezsenność jest wywołana przez permanentny stres, kłopoty w życiu zawodowym i osobistym. Zaburzenia snu to konsekwencje...



BEZSENNOŚĆ

Co to jest bezsenność?

Życie w obecnym świecie nabiera coraz większego tempa. Wymagania zewnętrzne względem jednostki są coraz wyższe. Związane z tym napięcie powoduje wiele problemów. Przy życiu w ciągłym stresie organizm zaczyna się buntować. Pojawiają się...



BEZSENNOŚĆ

Zapotrzebowanie na sen

Problem bezsennaści może dotyczyć ludzi w różnym wieku. Na zaburzenia snu cierpi około jedna trzecia populacji. Jest więc to problem bardzo powszechny i uciążliwy. Niedostateczna ilość snu ma wpływ na pogorszenie funkcjonowania organizmu...



BEZSENNOŚĆ

Chrapanie a bezsenność

Mogłoby się wydawać, że chrapanie to jedna z głównych przyczyn bezsennaści. W rzeczywistości jednak przyczyn utrudniających zasypianie jest bardzo wiele i odnalezienie głównego czynnika bezsennaści może być trudne. W ciągu...



BEZSENNOŚĆ

Leczenie bezsennaści

Leczenie bezsennaści jest zadaniem interdyscyplinarnym, to znaczy, że często potrzebna jest współpraca lekarzy wielu dziedzin medycyny: psychiatrów, neurologów, kardiologów, pulmonologów; a także specjalistów ...

BEZSENNOŚĆ

Diagnostyka bezsennaści

Bezsennaść należy leczyć, ważne jest zatem poznanie jej przyczyn. W celach diagnostycznych lekarz może zlecić szereg mniej lub bardziej skomplikowanych badań, aby móc skierować pacjenta do odpowiedniego specjalisty. Badanie podmiotowe...

BEZSENNOŚĆ

Bezsenność w ciąży

Ciąża u większości przyszłych mam wywołuje pewne napięcie i niepokój, a to w konsekwencji może prowadzić do bezsenności. Bezsenność w czasie ciąży może być także wywołana bólami pleców (szczególnie w zaawansowanej...

BEZSENNOŚĆ

Skutki bezsenności

Skutki bezsenności występują z różną intensywnością i dotyczyć mogą wielu dziedzin codziennego życia. Przeprowadzono wiele badań z udziałem ochotników, którzy zgodzili się, by pozbawiono ich możliwości snu (przez okres...

pokaż 10 następnych ↓

Konsultanci działu Bezsenność



lek.
Magdalena Pikul

abcZdrowie

Lubię to! < 7k



Kontakt z nami

Reklama

Partnerzy

Sieć ABCzdrowie.net

Nextwebmedia.pl

Regulamin serwisu

Regulamin forum

Polityka prywatności