

OH, SPET
NISEM
MOGEL

ZASPATI!

In tudi sredi noči se zbujam!

*Piše: Suzana Levanič,
mag. farm., Lekarna
Župančičeva jama*



TO SO STAVKI, KI JIH V LEKARNI POGOSTO SLIŠIMO OD SVOJIH PACIENTOV. ZA VSE TE TEŽAVE PA SO TUDI REŠITVE. LJUDJE NESPEČNOST ČUTIJO KOT VELIKO NADLEGO, KI IMA VPLIV NA KAKOVOST ŽIVLJENJA IN NA SPLOŠNO ZDRAVSTVENO STANJE. PRIBLIŽNO 50 % LJUDI IMA TEŽAVE Z OBČASNO NESPEČNOSTJO, 10 % PA S KRONIČNO NESPEČNOSTJO.

KAJ JE NESPEČNOST

Nespečnost je motnja spanja in je simptom, ne bolezen. Svetovna zdravstvena organizacija označi nespečnost kot težavo pri uspavanju in/ali vzdrževanju spanja ter kot občutek neosvežujočega spanca, ki se pojavlja vsaj tri noči na teden, ki ga spremlja slabo počutje in slabša učinkovitost podnevi.

Drugače rečeno, nespečnost se lahko kaže v podaljšanem uspavanju, pogostem prebujanju ponoči, v preranem zbujanju zjutraj, skrajšanem času spanja. V ospredje se postavlja KAKOVOST SPANJA (ne dolžina spanca), ki omogoča jutranjo budnost in izboljšuje dnevno energijo, zmogljivost in koncentracijo. Znaki resne nespečnosti, ki se kažejo čez dan, pa so lahko: utrujenost, glavobol, bolečine v mišicah, motnje koncentracije, težave z dihanjem. Takrat farmacevt pacienta napoti k zdravniku.

KOLIKO JE PRIPOROČLJIVO SPATI

Rekli smo, da je kakovost pomembna, ne pa trajanje ležanja v postelji. Pri vsakem

posamezniku je potreba po spanju različna. Nekaterim zadostujejo le 4 ure, drugi potrebujejo 10 ur in več. Znano pa je, da majhni otroci potrebujejo približno 16 ur spanja, najstniki 9 ur, večina odraslih 7–8 ur. Dobro je vedeti, da starostniki spijo čedalje manj časa, spremenijo se jim tudi faze spanja, v vseh fazah so pogosta prebujanja, zlasti v zgodnjih jutranjih urah. Vendar je vse to normalen proces. Zato je zmotno mišljenje starejših ljudi, da ne spijo dovolj in v večini tako zdravljenja ne potrebujejo. Priporočljiva dolžina nočnega spanja je tista, po kateri se posameznik zbudi spočit in čez dan normalno opravlja delo.

KAKŠNI SO NAJPOGOSTEJŠI VZROKI

Nespečnost ima svoj vzrok, tako kot vsaka stvar, in ga je treba poiskati, odstraniti, z ukrepi ali z zdravili. O težavah, ki nas pestijo zaradi nespečnosti, se lahko vedno pogovorite z lekarniškim farmacevtom, ki vam bo pomagal poiskati vzrok, svetoval, kaj storiti, in hkrati opozoril, kdaj morate

k zdravniku. Spanje je izredno pomembno za optimalno zdravje in za normalno delovanje našega živčevja, imunskega sistema ter hormonov. Spanec omogoči telesu vzpostaviti ravnovesje, ki je bilo porušeno čez dan. Kako dolgo človek spi in kako spočitega se počuti, ko se zbudi, je odvisno od številnih dejavnikov. Npr. od razburjenja, stresa v službi, težavnih nalog s katerimi se bo moral spoprijeti, čustvene stiske, slabe novice, izgube osebe, finančnih težav v družini. Ali pa tudi zaradi stranskih učinkov zdravil (nekatera zdravila naredijo človeka zaspanega, druga pa otežijo spanje) in tudi uživanja neprimernih substanc (kofein, alkohol, nikotin, začimbe, sladkor ...), pomanjkanja telesne aktivnosti in še bi lahko naštevala. Pomembno je, da prepoznamo zelo pogost vzrok, kot je na primer stresno doživljanje čez dan, in se uspešno spoprimemo z njim, ker je to v veliki meri povezano s sproščenim uspavanjem in kvalitativnim spancem. Torej, kako preživimo dan, tako sproščujoč in trden bo tudi naš spanec. Vendar v tem članku ne bom govorila o vzrokih, oblikah nespečnosti, o fiziologiji spanja in kaj natančno se dogaja v organizmu, ampak se bom predvsem osredotočila na to, kako si lahko pri vsem tem pomagamo.

NEFARMAKOLOŠKE OBLIKE ZDRAVLJENJA

Pogosto si lahko pomagamo že sami. Ni čudežnih tabletk, ki odženejo vse skrbi, polepšajo dan in nam pričarajo hiter spanec. Nefarmakološke oblike zdravljenja (torej brez zdravil) imajo dolgoročne učinke in se uporabljajo kot prva izbira pri zdravljenju nespečnosti. Te vključujejo higieno spanja, vedenjske spremembe, sprostitvene tehnike in drugo.

SPROSTITVENE TEHNIKE

Pri nekaterih ljudeh so uspešne tudi tehnike sproščanja. Te so sprehodi v naravi, meditacija, joga, kopeli, masaže ... Delujejo tako na srednji kot na dolgi rok. Ljudje se s tem naučijo razviti večjo odpornost na stres čez ves dan, kar vpliva tudi na nivo stresa pred spanjem. Hkrati pa umetnost sprostitvenih tehnik pomaga tudi pri blagih depresijah, anksioznosti in ne nazadnje omogočajo kvalitetnejše življenje z manj stresa. Pred spanjem veljata za odlično sprostitev tudi kopel in masaža. V kopel lahko damo nekaj kapljic eteričnega olja sivke, melise, kamilice, vrtnice, majarona, brina ali nerolije ali pa se zmasiramo s temi olji. ✦

Nadaljevanje v majski izdaji Revije za moje zdravje.



Pomembna je dobra HIGIENA SPANJA in VEDENJSKI UKREPI:

- določimo si urnik spanja (vsak dan gremo spat ob isti uri in se prebujamo ob isti uri);
- v posteljo gremo, ko smo zaspani;
- večerne aktivnosti naj bodo sproščujoče (branje knjige, poslušanje glasbe, topla kopel ...). Misli preusmerimo na prijetne občutke, nežne dotike partnerja;
- v postelji ne delamo, se ne učimo in ne gledamo televizije;
- izogibamo se fizični dejavnosti tik pred spanjem, drugače pa je priporočljivo redno telovaditi (vsaj trikrat tedensko). Farmacevti priporočamo tudi kratek sprehod pred spanjem;
- izogibamo se težkim večernim obrokom ter pitju večjih količin oz. pitju alkohola, kave, pravega čaja in uživanju nikotina. Ne hodimo spat preveč siti, pa tudi ne lačni;
- ne dremamo čez dan. Dovoljeno je le kratko spanje zgodaj popoldan;
- kadar ne zaspimo v 30 minutah, vstanemo iz postelje in počnemo kaj sproščujočega;
- izogibamo se topli spalnici (priporočena temperatura med 18 in 19 stopinj Celzija), hrupu ter svetlobi. V spalnici mora biti namreč mirno, tiho, temno (v temi se tvori melatonin) in primerno hladno;
- privoščimo si kvalitetno vzmetnico.