

NESPEČNOST



KAJ JE SPANJE?

Spanje je ena izmed fizioloških funkcij organizma, ki je nujno potrebna za normalno delovanje osrednjega živčevja. Spanje ni počivanje možganov, temveč aktiven proces. Sestavljeno je iz dveh obdobji, ki se izmenjujeta in odražata različno stopnjo delovanja možganskih živčnih celic. To sta spanje ne-REM (non-rapid eye movement–spanje s počasnim gibanjem očesnih zrkel), imenovano tudi miren ali globok spanec, in spanje REM (rapid eye movement–spanje s hitrim gibanjem očesnih zrkel).

Spanje REM imenujemo tudi aktivni spanec. Pri povprečnem 7 do 8-urnem nočnem spanju se obdobji petkrat izmenjata. Intervali spanja ne-REM so proti jutru vse krajši, intervali spanja REM pa vse daljši. Globok spanec nastopi približno pol ure potem, ko se telo umiri in zaspimo. To obdobje traja približno 40 minut. Sledi spanje REM, v katerem sanjamo in se nam oči premikajo s hitrostjo od 1 do 5 Hz. Aktivnost možganov je pri spanju REM enaka aktivnosti v budnosti, vendar telesno mišičje v tej fazi izgubi napetost, da se med intenzivnimi sanjami ne bi poškodovali. Poleg vitalnih organov, kot so pljuča in srce, so edine mišice, ki med spanjem niso paralizirane, očesne mišice. Spanje REM je ključnega pomena za učenje in dobro počutje.

KAJ JE NESPEČNOST?

Nespečnost je težava pri uspavanju in/ali vzdrževanju spanja ter kot občutek neosvežujočega spanca, ki se pojavlja vsaj tri noči na teden in ga spremljata slabo počutje in slabša učinkovitost podnevi.

VRSTE NESPEČNOSTI

Glede na čas trajanja jo delimo na:

Kratkotrajna nespečnost, ki traja od ene noči do enega tedna in katere vzrok je običajno strah pred določenim dogodkom. Običajno jo povzroči sprememba v okolju, kot je nova služba, strah pred izpitom, selitev, ležanje v bolnišnici, stres.....

Prehodna nespečnost traja do tri tedne. Vzrok je lahko ločitev, smrt v družini ipd.

Kronična nespečnost traja več kot tri tedne. Vzroki zanjo so bolj zapleteni. Lahko je posledica bolezni, zaradi katere imamo bolečine, nam je slabo ali težko dihamo (astmatiki). Povzročijo jo lahko psihične motnje; depresija, dolgotrajno uživanje alkohola ali različnih

zdravil. Pogost vzrok nespečnosti je tudi porušen ritem cikla budnost-spanje. Le ta je spremenjen zaradi izmenskega dela ali pogostega ponočevanja.

Zaradi prehodne nespečnosti trpi od 10 do 26 % ljudi, za kronično pa boleha 7 do 20 % ljudi.

NASVETI ZA DOBER SPANEC!

- V posteljo pojdite vsak dan ob isti uri.
- Vsak dan vstanite ob isti uri, tudi če ste ponoči slabo spali.
- V popoldanskih urah se redno ukvarjajte s telesno vadbo, če je le možno na svežem zraku. Vadbi tik pred spanjem se izogibajte.
- Temperatura v spalnici naj bo zmerna; bolje je, da je nekoliko hladnejša kot pretopla.
- Soba, v kateri spite, naj ne bo prehrupna..
- Ko se uležete v posteljo, se sprostite, mislite na kaj prijetnega.
- Opustite dremanje čez dan
- Ne uživajte kave in osvežilnih pijač zvečer. Ne pozabite, da je kofein tudi v čokoladi, čaju in nekaterih pijačah!
- Ne pijte alkoholnih pijač
- Izogibajte se pretežkemu ali prelahkemu večernemu obroku.
- Izogibajte se vznemirjenju tik pred spanjem, kot je razburljiva igra kart, vznemirljiv pogovor in gledanje napetih filmov.
- Ko se uležete ne glejte na uro
- Če po 30 minutah ne morete zaspati, raje vstanite, pojdite v drug prostor in počnite kaj sproščajočega. Nesmiselno je vztrajati v postelji in se v želji po spanju v nedogled premetavati.

NESPEČNOST PRI STAREJŠIH LJUDEH

V starosti, ko počasi nastopijo spoznavne (kognitivne) motnje, se zmanjša poraba kisika v možganih in pojavijo se nočna prebujanja.

Kar 15 do 25 odstotkov odraslih, se pritožuje, da slabo spijo. Pritožbe so pogostejše pri starejših, ki so v glavnem nezadovoljni zaradi nezadostnega spanja in pogostega nočnega zbujanja.

Do 40 odstotkov starejših žensk in do 25 odstotkov starejših moških ima težave z nespečnostjo. Pri ljudeh po 60. letu starosti se način spanja spremeni. V povprečju se 60-letnik zbudi 22-krat na noč; mlajša generacija, se zbuja 10-krat na noč. Starejši ljudje so tudi veliko bolj dovzetni za moteče dejavnike, kot so svetloba, hrup ...

ZDRAVLJENJE NESPEČNOSTI

Prehodno nespečnost zdravimo z uspavali (hipnotiki), ki jih zdravnik predpiše na recept. Pri kronični nespečnosti pa je potrebno zdraviti osnovno bolezen, ki je vzrok za nespečnost.

Dolgotrajno zdravljenje nespečnosti z uspavali ni dovoljeno saj vodi do odvisnosti in razvoja tolerance.

Uspavala na zeliščni osnovi lahko kupite v lekarni brez recepta. So v obliki tablet, kapljic in čajnih mešanic. Ponavadi vsebujejo baldrijan ali zdravilno špajko in hmelj ali njune izvlečke. Učinkovine baldrijana pomirjajo osrednje in vegetativno živčevje in organizem pripravijo za spanje. Učinkovine hmelja pa delujejo uspavalno in pomirjevalno.

ALI STE VEDELI?

Ste vedeli, da kar tretjino svojega življenja prespimo? Spanec postaja z leti vse krajši in rahlejši, kar je naraven proces, ki odraža spremembe v osrednjem živčevju ter v ostalih organskih sistemih. Ob hitrem življenjskem ritmu pogosto pozabimo na zdravo življenje in tudi na zdravo spanje. Za boljši spanec lahko veliko naredite že, če spremenite slabe življenjske navade.

Avtor: Tomaž Mezgec, mag.farm.

Datum: oktober 2011