

Sömnsvårigheter, Hälso- och sjukvårdsavdelningen 2014

Grafisk formgivning & produktion:
Regiontryckeriet

Januari 2015

Beställ via Marknadsplatsen

Da li loše spavate?



Privremene teškoće u spavanju

Nije neobično da ponekad spavamo loše. Na to mogu uticati vanjske stvari koje smetaju, kao što su buka i toplota, da ne spavamo u svom krevetu, da smo prehladeni, da se brinemo oko nečega ili iščekujemo nešto, kao na primjer putovanje. San se najčešće vrati u normalu kada se situacija vrati u uobičajenu.

Ako se simptomi nastave

Ako problemi sa spavanjem i dalje postoje, potrebno je da se istraže. Protiv najčešćih simptoma pomaže psihološki tretman KBT-om. Tretman vam daje veća znanja o vašem snu i o tome kako vaše reakcije i vaš stil života utiču na san. Cilj je da se podrži ono što podstiče san, a smanji ono što može da poremeti san.

Lijekovi su sekundarna opcija i samo se trebaju koristiti po potrebi tokom ograničenog vremenskog perioda i uvijek u kombinaciji sa tretmanima bez lijekova. Neki lijekovi za spavanje mogu stvoriti ovisnost, čak i pri malim dozama. Lijekovi za spavanje mogu dovesti do pogoršanog kvaliteta spavanja i do nuspojava u obliku povećanog umora uz rizik za smanjenu pažnju, na primjer pri vožnji automobila. Ako ste stariji postoji i povećan rizik za povrede padom.

Ovo možete sami da uradite kada imate teškoće sa spavanjem

- Pokušajte da prihvatite da je san ponekad lošiji. Pokušajte da vjerujete da se san vremenom sam izbalan sira.
- Držite se redovnih vremena spavanja – prije svega je važno da ustajete u isto vrijeme svakog dana u sedmici. Pokušajte da budete aktivni tokom dana, rado redovno vježbajte. Intenzivnije treninge radite rano uveče.
- Pokušajte da se opustite u večernjim satima po mogućnosti uz redovnu večernju rutinu.
- Naučite tehniku opuštanja koju možete raditi kada se osjećate napeto, pod stresom i zabrinuto.
- Ako imate problema da zaspete ili teškoće da ponovo zaspete kada se probudite tokom noći – nemojte predugo ležati. Ustanite i radite nešto drugo jedno vrijeme. Vratite se u krevet kada se osjetite pospanim / umornim ili nakon dvadesetak minuta i pokušajte ponovo. Ponovite po potrebi.
- Pokušajte da izbjegnute popodneвно spavanje, ali ako to radite, uradite to bar 5-6 sati prije odlaska na spavanje noću i maksimalno 20 minuta.
- Pokušate da stvorite dobru sredinu za spavanje – mračnu, mirnu, tihu i prohladnu. Nemojte da liježete gladni ili previše siti.
- I kofein i nikotin i alkohol mogu da poremete san.