

Jak radzić sobie z problemami ze snem?

Kiedy ostatni raz obudziłaś się naprawdę wyspana? Kiepsko sypiasz, nie możesz zasnąć, a rano budzisz się zmęczona? To objawy bezsenności – problemu, który dotyczy już prawie połowy Polaków. Jak sobie z nim radzić? Jak poprawić jakość snu?

Stres, silne emocje, niepokój, niewłaściwa higiena snu – to tylko niektóre z przyczyn bezsenności. Według badań 45% dorosłych okresowo cierpi z powodu problemów ze snem, a aż 10% zmagają się z tym problemem przewlekłe. To dużo, biorąc pod uwagę fakt, że to, czy jesteśmy wyspani ma olbrzymi wpływ nie tylko na codzienne funkcjonowanie i wydajność zawodową, ale też rzutuje na zdrowie fizyczne i psychiczne.

Kiedy można mówić o bezsenności?

Najprościej mówiąc, bezsenność to zaburzenie ilości lub jakości snu. Diagnoza bezsenności ściśle zależy od indywidualnych odczuć danej osoby – wiadomo, że każdy z nas ma inne preferencje związane z higieną snu. Bezsenność może przejawiać się jako problemy z zasypianiem, zbyt wczesnym budzeniem się, nieregularnym lub przerywanym snem.

W wielu przypadkach bezsenność wiąże się ze stresującymi sytuacjami lub konkretnymi wydarzeniami w życiu (m.in. egzamin, problemy zawodowe i osobiste, zmiana pracy). Czasami są to traumatyczne przeżycia z przeszłości, obecne problemy lub obawa przed tym, co ma nastąpić. Problemy ze snem często pojawiają się jako skutek uboczny lub paradoksalnie – jeden z pierwszych objawów – wielu chorób, w tym zaburzeń hormonalnych, problemów z układem nerwowym czy niektórych chorób metabolicznych.

Jakość snu może też zależeć od pory i rytmu posiłków. Zjedzenie przed snem obfitego lub ciężkostrawnego posiłku, przejadanie się w ciągu dnia, nadmiar alkoholu przed snem – to wszystko powoduje problemy z zasypianiem, słyca sen, powoduje wybudzanie się i trudności z ponownym zaśnięciem.

Jak zapobiegać bezsenności?

Łatwiej zapobiegać bezsenności niż ją później leczyć. Warto dbać o prawidłową higienę snu i pamiętać o kilku prostych zasadach. Wystarczy się ich trzymać, aby zdrowo wysypiać się, a rano budzić się wypoczętą i pełną energii.



Oto 10 zasad zdrowego snu:

1. Dbaj o stały rytm snu – staraj się przestrzegać stałych godzin snu.
2. Unikaj drzemek w ciągu dnia – to może spowodować trudności z zaśnięciem wieczorem.
3. Unikaj obfitych i ciężkostrawnych posiłków przed snem.
4. Nie pij przed snem mocnej herbaty, kawy, unikaj nadmiaru alkoholu.
5. Unikaj intensywnych ćwiczeń fizycznych przed snem – sport powoduje rozbudzenie organizmu, podnosi ciśnienie krwi.
6. Postaraj się, aby łóżko było miejscem przeznaczonym do snu, a nie do oglądania telewizji, czytania czy innych codziennych czynności.
7. Przygotuj odpowiednio sypialnię: dbaj o świeżą pościel, wywietrz pomieszczenie, nie stawiaj zbyt wielu roślin w sypialni, unikaj intensywnych zapachów, staraj się urządzić sypialnię w jasnych relaksujących kolorach - unikaj krzykliwych, agresywnych barw.
8. Jeśli masz problemy z zaśnięciem – wyjdź z łóżka, nie próbuj zasnąć „na siłę” (to rodzi stres i dodatkowo utrudnia zapadnięcie w sen), napij się wody, otwórz okno, przespaceruj po pomieszczeniu.
9. Pamiętaj o uspokojeniu organizmu przed snem: weź ciepłą kąpiel, posłuchaj relaksującej muzyki, poczytaj przed snem - ale w fotelu, nie w łóżku!
10. Trudności z zasypianiem możesz też zwalczyć dzięki pomocy leków na bezsenność. Unikaj jednak uzależniających silnych leków syntetycznych, wybieraj raczej delikatne preparaty o roślinnym pochodzeniu.



Leki na bezsenność – o czym warto pamiętać?

Zdarzają się sytuacje, kiedy zawodzą wszelkie sposoby na zaśnięcie i jedynym rozwiązaniem jest zażycie środków nasennych. Ale i w takim momencie warto zachować rozwagę z zastosowaniem leków syntetycznych opartych na benzodiazepinach i ich pochodnych. Dlaczego? Bardzo szybko rozwija się tolerancja na ich działanie, a tym samym pojawia się ryzyko uzależnienia. W związku z tym leki te powinno się stosować doraźnie, krótko, a maksymalny czas ciągłego ich stosowania nie powinien przekraczać 4 tygodni.

Dodatkowo, należy unikać nagłego odstawienia benzodiazepin (ryzyko wystąpienia tzw. bezsenności z odbicia, zaburzeń świadomości, napadów lęku i napadów drgawkowych).

W farmakologicznym leczeniu bezsenności obowiązuje generalna zasada - stosuje się jak najmniejsze skuteczne dawki jak najłagodniejszych leków. Bardzo dobrze, jeśli leczenie bezsenności rozpoczniemy od leków pochodzenia naturalnego. Niech leki syntetyczne pozostaną preparatami „drugiego rzutu”, dopiero w przypadku konieczności zastosowania silniejszego środka.

W skład nasennych preparatów pochodzenia roślinnego wchodzi najczęściej następujące substancje roślinne: korzeń kozłka lekarskiego (waleriana), szyszki chmielu, liść melisy, kwiat rumianku, ziele męczennicy cielistej, ziele dziurawca, kwiatostan i owoce głogu oraz kwiat lawendy lekarskiej.

W odróżnieniu od benzodiazepin, roślinne leki nasenne nie zaburzają naturalnej struktury snu i powodują fizjologiczne ranne budzenie. Co więcej, pozbawione są skutków ubocznych związanych z długoterminowym ich stosowaniem: nie wywołują tolerancji i uzależnienia

Jak dotąd, naukowymi badaniami klinicznymi udowodniono działanie nasenne i uspokajające połączenia korzenia kozłka lekarskiego (waleriany) oraz szyszek chmielu.