

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej, przez co sen nie jest już tak regenerujący i nie zawsze daje odświeżenie intelektualne. To efekt starzenia się ośrodkowego układu nerwowego i procesów, które zachodzą w mózgu wraz z wiekiem. Dowiedz się, kiedy wybrać się do specjalisty i jakie proste triki można zastosować, by poprawić jakość snu.

Generalnie zalecana długość snu to ok. 8 godzin, ale jest to kwestia indywidualna. Nadto po sześćdziesiątce rzadko komu udaje już przespąć siedem godzin bez przebudzenia się. Zmienia się charakter naszego snu: „nocne marki” zaczynają wcześniej się kłaść i rzadko śpią do południa, sporo osób zaczyna korzystać z drzemki w ciągu dnia - także ci, którzy wcześniej ich nie potrzebowali.

- Dzieje się tak na skutek zmian hormonalnych, a także zmian w ośrodkowym układzie nerwowym związanych ze starzeniem się naszego mózgu - tłumaczy psycholog Magdalena Komsta, terapeutka bezsenności w nurcie poznawczo-behawioralnym.

Z wiekiem potrzebujemy też więcej czasu, by zasnąć: młodzi dorośli najczęściej zasypiają dość szybko, maksymalnie 30 minut od momentu zgaszenia światła, zaś u osób powyżej 60. roku życia normą jest 45 minut. To ważna informacja, bo wiele osób w starszym wieku martwi się, gdy długo zasypia. Tymczasem im jesteśmy starsi, najczęściej tym więcej czasu potrzebujemy, żeby się wyciszyć.

Nie bez znaczenia jest fakt, że z czasem pojawiają się też kłopoty zdrowotne, które wpływają na nasz sen.

- Mowa nie tylko o chorobach przewlekłych, jak na przykład nadciśnienie tętnicze, ale także o zwiększonej częstości oddawania moczu. Jeśli musimy to robić dwa lub więcej razy w ciągu nocy, a to zdarza się bardzo często zarówno u kobiet w związku z przebytymi porodami, jak i u mężczyzn ze względu na przerost prostaty, to ryzyko pojawienia się trudności ze snem rośnie, bo musimy więcej razy zasypiać - wyjaśnia ekspertka.

Bezsenne noce a starzenie się

Z wiekiem coraz częstszym problemem jest bezsenność. Ta krótkotrwała związana jest najczęściej z jakimś emocjonującym zdarzeniem, chorobą czy nagłym bólem. Mija, gdy wyciszymy emocje, przyzwyczaimy się do nowej sytuacji, wyleczymy się.

Dużo trudniej jest z bezsennością przewlekłą - mówimy o niej, **gdy zaburzenia snu powtarzają się przez minimum trzy noce w tygodniu i trwa to dłużej niż miesiąc. Taka sytuacja wymaga diagnostyki i leczenia.**

Bezsenności często towarzyszą zaburzenia snu, np. trudności z zaśnięciem, z utrzymaniem snu, przebudzenia w nocy, zbyt wczesne wybudzenia rano (np. o 3.00 w nocy). Taki sen jest słabej jakości, nie daje odpoczynku.

Psychiczne koszty pandemii: stres, lęk i bezsenność

Choć nowy koronawirus atakuje przede wszystkim ciało człowieka, a konkretnie układ oddechowy, to przybywa danych, które potwierdzają, że pandemia ma destrukcyjny wpływ przede wszystkim na nasze zdrowie psychiczne.

- Najczęściej osoby cierpiące na bezsenność skarżą się na kilka takich zaburzeń równocześnie, a w efekcie mają wrażenie, jakby nie spały całą noc. A to dlatego, że choć śpią, ich sen jest płytki, dochodzi do mikroprzebudzeń, a poziom neuroprzekazników w mózgu, czyli substancji które regulują sen jest zaburzony i sprawia, że taka osoba czuje jakby nie spała całą noc - wyjaśnia psycholog.

Dodatkowym problemem przy bezsenności jest zamartwianie się nią.

- Życie osoby z chroniczną bezsennością zaczyna kręcić się wokół tego, że nie może spać, wciąż myśli o tym, jak dzisiaj będzie spała, jak źle czuje się po tym, że źle spała, jak może jej to zaszkodzić, wpłynąć na inne choroby. Myśli i zachowania związane ze snem i bezsennością zajmują jej nieproporcjonalnie dużo czasu i w ten sposób trudności ze snem powodują cierpienie lub zakłócają normalne funkcjonowanie. Problem z bezsennością polega na tym, że to jest błędne koło, z którego często trudno jest wyjść bez specjalistycznej pomocy – mówi terapeutka.

Fizyczne zmęczenie po takiej słabo przespanej nocy często prowadzi do tego, że taka osoba zaczyna się oszczędzać: spędza więcej czasu w łóżku, w dzień decyduje się na drzemki – a to powoduje mniejszą potrzebę snu w nocy i tylko nasila problemy. Z czasem bezsenność powoduje wyczerpanie psychiczne.

Bezsennosc występuje średnio u 10 proc. osób po 60. roku życia, a nawet ok. 40 proc. z nich doświadcza bezsenności przewlekłej.

Zdiagnozuj przyczynę bezsenności; to nie zawsze tylko emocje

Zanim zaczniemy leczyć bezsenność, trzeba sprawdzić, jaka jest jej przyczyna. Powszechnie zrzuca się winę na emocje, ale często u podłoża problemu jest choroba. **Bezsennosc bowiem często współwystępuje ze schorzeniami somatycznymi, m.in. z nadciśnieniem tętniczym, chorobami tarczycy, alergiami, zaburzeniami neurologicznymi, w tym z chorobą Parkinsona.** W takim przypadku trzeba leczyć jednocześnie obie choroby, bo skuteczne leczenie tej podstawowej raczej już nie wystarczy.

- Chodzi o to, że choć pierwotny czynnik, np. ból, który spowodował bezsenność został wyeliminowany, to tak dużo już zmieniło się w zachowaniu tej osoby – zaczęła prowadzić oszczędny tryb życia, przysypia w ciągu dnia, zamartwia się - że bezsenność nie mija. To dlatego powinno leczyć się obie choroby. Warto też ustalić, czy nie ma jednocześnie innych zaburzeń snu, czyli np. zaburzeń rytmu snu, zamiany dnia z nocą - bo wtedy postępowanie terapeutyczne jest inne niż przy samej bezsenności – mówi terapeutka.

Domowe sposoby na bezsenność

Problemy ze snem bardzo często zwiastują kryzys psychiczny, mogą się pojawić w przebiegu szeregu chorób lub stanowić odrębne zaburzenie. Nie można ich lekceważyć, bo dobra jakość snu to jeden z filarów zdrowia – tak psychicznego, jak i fizycznego. Nie zawsze trzeba ratować się lekami, w każdym zaś przypadku konieczne jest zadbanie o właściwą higienę snu.

Warto zwrócić także uwagę na głośne chrapanie i występowanie bezdechów sennych – to bardzo niebezpieczne zaburzenie, którego skutki są podobne do skutków bezsenności: zmęczenie spowodowane jest złą jakością snu oraz niedotlenieniem. Nadto grozi poważnymi konsekwencjami, z udarem włącznie, zatem z bezdechem sennym trzeba się udać do lekarzy.

Kolejną przyczyną kłopotów ze snem są nadmierne ruchy nóg w trakcie zasypiania i w trakcie nocy. Starsze osoby często cierpią na anemię z powodu niedoboru żelaza, a jednym z jej objawów jest tak zwany zespół niespokojnych nóg, który utrudnia zaśnięcie. Leczenie ukierunkowujemy wtedy na podniesienie poziomu żelaza we krwi.

Bezsenność często współistnieje z chorobami psychicznymi np. z depresją, zaburzeniami lękowymi, ale też z uzależnieniem od leków i alkoholu, może być skutkiem ubocznym przyjmowania niektórych leków.

Nie lecz bezsenności alkoholem

Alkohol niesłusznie uważany jest jako remedium na bezsenność. Choć ułatwia zasypianie, jednocześnie sprawia, że sen staje się płytszy, powoduje wybudzenia w nocy.

- Absolutnie nie zaleca się stosowania alkoholu jako środka na bezsenność, także z tego powodu, że może to skutkować uzależnieniem - mówi terapeutka.

Jak się leczy bezsenność

Metodą pierwszego wyboru jest terapia behawioralno-poznawcza, jednak nie każdemu można ją zaproponować - osoby z zespołem otępiennym czy z niepełnosprawnością intelektualną raczej nie poradzą sobie z taką formą terapii. W takiej sytuacji opiekunowie dostają wytyczne i zalecenia co robić, np. aby zwiększali aktywności podopiecznego w ciągu dnia czy zmniejszali liczbę drzemek.

Można też próbować innych sposobów. Dobre efekty daje fototerapia czyli dbanie o odpowiednią ilość światła w ciągu dnia i zmniejszanie światła wieczorem. U chorych warto szczególnie zadbać o higienę snu - m.in. przeniesienie aktywności z łóżka czy wietrzenie sypialni przed snem.

Druga opcja walki z bezsennością to farmakoterapia, ale wyłącznie ściśle według wskazań lekarza - nie jest niektóre leki nasenne, np. pochodne benzodiazepin dość szybko uzależniają i bez przerwy mogą być stosowane maksymalnie do czterech tygodni. Nadto niektóre leki zwiększają ryzyko zaburzeń pamięci, znacząco obniżają sprawność fizyczną, powodują zaburzenia równowagi. Dlatego w razie bezsenności osoby starszej opiekunowie powinni zwrócić uwagę, co i w jakich dawkach biorą ich podopieczni.

Jednym ze sposobów walki z bezsennością jest podawanie leków zawierających melatoninę, która pomaga ustawić prawidłowy rytm dnia. Warto jednak wiedzieć, że jest ona skuteczna u osób powyżej 55 roku życia - nie ma więc sensu, aby zażywały ją młodsze osoby. Nie ma też dowodów na to, aby zioła (np. melisa) podawane w postaci herbatek nasennych czy suplementy diety (waleriana) miały wpływ na sen, nie ma więc specjalnego sensu ich stosowanie.

Jak zadbać o dobry sen

Miejsce do snu musi być komfortowe: powinno być w nim cicho, chłodno i ciemno.

- Nie włączaj do snu telewizji czy radia.
- W sypialni powinno być maksymalnie 20 stopni Celsjusza.
- Nie zostawiaj zapalonej na noc lampki.

Ile spać, by się wyspać?

Śpisz mniej niż siedem-osiem godzin dziennie? To za mało! Ciągłe niedosypianie zaburza działanie pamięci i jest przyczyną otyłości oraz chorób serca. Trzeba też spać we właściwej porze - inaczej zmęczenia się nie pozbędziemy!

- Nasz organizm został zaprogramowany tak, aby spać w całkowitej ciemności. Fakt, że mamy zamknięte oczy w trakcie snu niewiele zmienia, ponieważ receptory są w stanie wyłapać różnicę światła także przy zamkniętych oczach. Ma to ogromne znaczenie dla jakości naszego snu, ale również dla gospodarki glukozą i insuliną, co jest szczególnie ważną informacją dla osób z insulinoopornością, stanem przedcukrzycowym, nadwagą czy otyłością” – mówi Komsta.

Zamiast zapalanej lampki przy łóżku pomyśl więc o innych rozwiązaniach:

- Skorzystaj z opasek na oczy,
- Zamontuj czujniki ruchu zapalające światło przy wstawaniu z łóżka,
- Połóż na szafce nocnej latarkę.

- Spanie w całkowitej ciemności ma ogromny wpływ na jakość snu i regenerację, ma działanie antyoksydacyjne, czyli pomaga w walce z procesami starzenia. Warto wiedzieć, że melatonina wydziela się tylko wtedy, gdy w nocy mamy całkowicie zacienione pomieszczenie - wyjaśnia terapeutka.

Sypialnia służy tylko do spania.

- Nie pracuj w łóżku
- Nie jedz posiłków w łóżku
- Nie przeprowadzaj trudnych rozmów w łóżku
- Jeśli nie mamy wyjścia, nie róbmy tego w pozycji leżącej, bo wtedy nasz organizm dostaje sprzeczne informacje.

- Jeśli nie możemy sobie na to pozwolić, bo np. dysponujemy tylko jednym pokojem, który służy nam za salon, gabinet i sypialnię jednocześnie, zadbajmy o wysyłanie mózgowi odpowiednich sygnałów, np. ścielmy łóżko na dzień, zasłaniajmy i odsłaniajmy kotary - niech łóżko kojarzy nam się tylko z relaksem i wypoczynkiem - radzi psycholog.

Zadbaj o maksymalnie dużą ilość światła w ciągu dnia:

- Odsłoń firanki,
- Korzystaj z balkonu czy tarasu,
- Jeśli w domu jest zbyt ciemno, zapalaj światło,
- Korzystaj z lamp do fototerapii, zwłaszcza w miesiącach jesienno-zimowych.

- Światło ma ogromne znaczenie dla funkcjonowania naszego układu hormonalnego. Nawet jeżeli jest pochmurno, nasz organizm produkuje odpowiednią ilość hormonu zwanego serotoniną - czyli hormonu szczęścia, który reguluje nasz nastrój, a wieczorem zmienia się w melatoninę, która umożliwia nam zaśnięcie. Nie siedzmy więc cały dzień w pomieszczeniu z zasłoniętymi oknami - wyjaśnia terapeutka.

Przygotuj się do snu

- Zadbaj o aktywność fizyczną w ciągu dnia.
- Nie objadaj się wieczorem.
- Zadbaj o wyregulowanie pór dnia i nocy.
- W ciągu dnia dbaj o oświetlenie, wieczorem dbaj o odpowiednie zaciemnienie.
- Tuż przed spaniem nie korzystaj z ekranów elektronicznych.
- Zasłaniaj na noc okna, całkowita ciemność pozwala bezproblemowo zasnąć i nie budzić się o świcie wraz ze wschodem słońca.
- Zadbaj o spokojny umysł

- Nie planuj poważnych rozmów późnym wieczorem
- Uporządkuj myśli przed snem, np. spisz zadania na następny dzień, uwolnisz w ten sposób umysł od myślenia o tym
- Korzystaj z technik relaksacji - pozwalają się wyciszyć i zrelaksować, obniżyć napięcie psychiczne, poziom stresu, ułatwiają zasypianie.
- Jeśli nie możesz zasnąć nie próbuj zasypiać na siłę - wstań z łóżka i zajmij się czymś, nie doprowadzaj do tego, aby stresować się tym, że nie możesz zasnąć
- Jeśli nie radzisz sobie ze snem, nie zwlekaj z wybraniem się do specjalisty.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/32313.html>



29-11-2024

[W Polsce żyje miasto ludzi uratowanych dzięki przeszczepom szpiku](#)

Wskazał w rozmowie z PAP prof. Wiesław Jędrzejczak.



29-11-2024

[Popularny lek na tarczycę może mieć związek z zanikiem kości](#)

Wynika z nowych badań.



29-11-2024

[W ostatnich 60 latach światowa produkcja żywności stale rosła](#)

Wynika z nowych analiz opublikowanych w PLOS ONE.



29-11-2024

[Sztuczna inteligencja niesie zagrożenia dla rynku pracy](#)

Podkreślali uczestniczący w konferencji poświęconej tej tematyce.



29-11-2024

[Program naprawczy dla NCBR](#)

Stwierdza Minister Wierczok dla PAP.



29-11-2024

[IChF PAN z grantem KE](#)

Utworzy ośrodek badań nad zastosowaniem nienaturalnych aminokwasów.



29-11-2024

Słoneczny sposób na zamianę “banalnego” metanu

Francuscy badacze opracowali katalizator.



29-11-2024

Algorytm poeta?

A\Zbadano, jak odbiorcy reagują na poezję autorstwa AI oraz człowieka

Informacje dnia: [W Polsce żyje miasto ludzi uratowanych dzięki przeszczepom szpiku](#) [Popularny lek na tarczycę może mieć związek z zanikiem kości](#) [W ostatnich 60 latach światowa produkcja żywności stale rosła](#) [Sztuczna inteligencja niesie zagrożenia dla rynku pracy](#) [Program naprawczy dla NCBR IChF PAN z grantem KE](#) [W Polsce żyje miasto ludzi uratowanych dzięki przeszczepom szpiku](#) [Popularny lek na tarczycę może mieć związek z zanikiem kości](#) [W ostatnich 60 latach światowa produkcja żywności stale rosła](#) [Sztuczna inteligencja niesie zagrożenia dla rynku pracy](#) [Program naprawczy dla NCBR IChF PAN z grantem KE](#) [W Polsce żyje miasto ludzi uratowanych dzięki przeszczepom szpiku](#) [Popularny lek na tarczycę może mieć związek z zanikiem kości](#) [W ostatnich 60 latach światowa produkcja żywności stale rosła](#) [Sztuczna inteligencja niesie zagrożenia dla rynku pracy](#) [Program naprawczy dla NCBR IChF PAN z grantem KE](#)

Partnerzy