

Bezsennaść poradnik dla pacjentów

Bezsenna

jak się jej pozbyć krok po kroku

Poradnik dla pacjentów cierpiących na bezsenną

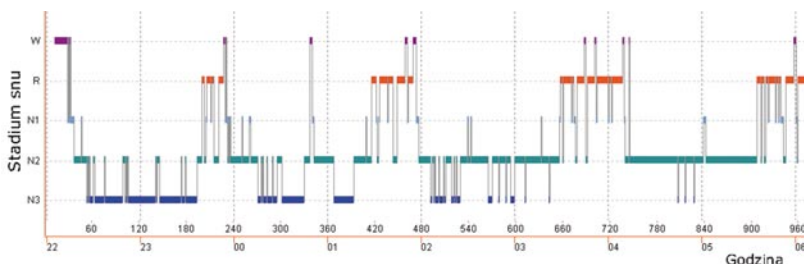
Dr n. med. Adam Wichniak, Dr n. med. Wojciech Jernajczyk
Poradnia Zaburzeń Snu, Instytut Psychiatrii i Neurologii w Warszawie

Wstęp

Poradnik ten przedstawia kolejne etapy leczenia bezsenności. Ma on na celu wskazanie osobom cierpiącym na bezsenność w jaki sposób można leczyć bezsenność bez przyjmowania leków nasennych. Dla osób, które leki nasenne już przyjmują lektura przewodnika będzie pomocna w przygotowaniu się do ich odstawienia. Przewodnik nie zastępuje porady lekarskiej. Powinien być traktowany jako źródło informacji, które będą pomocne w podjęciu decyzji o rozpoczęciu leczenia bezsenności, zmotywują do tego, aby bezsenności się przeciwstawić oraz pozwolą na szybsze i pełniejsze zrozumienie zaleceń otrzymanych od lekarza. Szczególnie prosimy o to, aby nie rozpoczynać przyjmowania leków nasennych przed wizytą u lekarza.

Podstawowe wiadomości na temat snu

Poniższy wykres przedstawia wynik badania snu zdrowej dorosłej osoby. Na osi poziomej przedstawione są kolejne godziny snu. Oś pionowa przedstawia stadia snu. W - oznacza czuwanie, R - sen REM kiedy to występują marzenia senne, N1 i N2 to sen płytki, N3 - to sen głęboki, w którym organizm wypoczywa najbardziej.



W leczeniu bezsenności ważne są następujące informacje:

1. Sen nie jest stanem jednorodnym zaczynającym się wieczorem i kończącym się rano. W trakcie snu występuje 4-5 cykli, które zaczynają się snem NREM (stadia N1, N2, N3), a kończą się snem REM (stadium R).

2. Dorosły młody człowiek spędza we śnie głębokim (stadium N3) tylko około 20-25% czasu snu, z wiekiem ilość snu głębokiego ulega zmniejszeniu.

3. Sen głęboki występuje w zasadzie tylko w pierwszych trzech cyklach snu. Po 5 godzinach sen składa już się tylko ze snu REM i snu płytkiego, który nie jest już tak wartościowy.

4. W trakcie nocy człowiek budzi się około 8-12 razy, co najczęściej połączone jest ze zmianą pozycji ciała.



Co to jest bezsenność i jak się ją leczy

Bezsenność jest zaburzeniem snu, które polega na:

- trudnościach w zasypianiu,
- trudnościach w utrzymaniu snu, czyli częstym budzeniu się,
- zbyt wczesnym budzeniu się rano,
- odczuciu, że sen nie daje wypoczynku.

Bezsenność jest chorobą tylko wtedy, gdy trudności ze snem występują co najmniej trzy razy w tygodniu przez co najmniej jeden miesiąc, a zła jakość snu wpływa na samopoczucie oraz funkcjonowanie w czasie dnia. Na tak zdefiniowaną bezsenność choruje w Polsce 10-15% osób dorosłych.

Leczenie bezsenności ma na celu nie tylko usunięcie przyczyny, która bezsenność wywołała. Im dłużej trwa bezsenność tym ważniejszym staje się, aby wzmacniać procesy fizjologiczne, które regulują sen człowieka. Są to:

- Proces homeostatyczny regulujący długość i głębokość snu w zależności od tego jak bardzo organizmowi potrzebny jest wypoczynek. Im bardziej aktywny był dzień, im czas wypoczynku

w ciągu dnia i ostatniej nocy był krótszy, tym głębszy i dłuższy staje się sen kolejnej nocy.

- Rytm okołodobowy wpływa nie tylko na sen, ale również na rytm temperatury ciała, rytm wydzielania hormonów i wiele innych procesów biologicznych. Sprawia, że organizm funkcjonuje jak dobra orkiestra. Funkcjonowanie ciała i mózgu jest harmonijne, jak dobrze skomponowany utwór muzyczny. Sen pojawia się dokładnie wtedy kiedy powinien.



Diagnoza

Bezsenna może być powodowana wieloma przyczynami. Najczęstsze przyczyny bezsenności przewlekłej to:

- zaburzenia psychiczne np. depresja lub zaburzenia lękowe,
- przewlekłe choroby ciała, szczególnie te, które przebiegają z bólem lub ograniczają aktywność fizyczną w ciągu dnia,
- uzależnienia np. od alkoholu, ale również uzależnienie od leków nasennych.

Znacznie rzadziej bezsenna powodowana jest pierwotnymi zaburzeniami snu np. takimi jak:

- zespół niespokojnych nóg,
- zaburzenia oddychania podczas snu,
- zaburzenia rytmu okołodobowego np. zespół opóźnionej fazy snu.

U wielu pacjentów bezsenna rozpoczyna się w wyniku sytuacji stresowej związanej z problemami rodzinnymi, zawodowymi, szkolnymi, zdrowotnymi lub w wyniku zmiany trybu życia. Mimo, że wymienione czynniki dawno już ustąpiły osoby te nie zaczęły sypiać

lepiej. Nie odczuwają one już lęku związanego z przebytych stresem, a jedyne obawy jakich doświadczają są związane z ich złą jakością snu. Taką bezsenność nazywamy bezsennością psychofizjologiczną.

Prawidłowe rozpoznanie przyczyny bezsenności jest koniecznym warunkiem jej wyleczenia. Lekarzem, do którego można się w tym celu zwrócić jest Twój lekarz rodzinny. Pomoc można uzyskać również w Poradniach Zdrowia Psychicznego, a w przypadku podejrzenia, że bezsenność powodowana jest pierwotnymi zaburzeniami snu w Poradniach Leczenia Zaburzeń Snu.

Idąc do lekarza warto zabrać ze sobą dzienniczek snu, który pomoże lekarzowi szybko ocenić jak bardzo zaburzony jest Twój sen.

Dzienniczek należy wypełniać codziennie rano po wstaniu z łóżka, czas snu i oczekiwania na sen należy wpisywać szacunkowo. Nikt nie oczekuje, że zrobisz to z dokładnością co do minuty. Dla lekarza ważna jest informacja, czy sen trwał 1-2, czy też może 5-6 godzin. Dzienniczek snu należy wypełniać przez cały okres leczenia.

Przykładowy dzienniczek snu

Data		Godzina położenia się do snu	Godzina wstania rano z łóżka	Czas oczekiwania na sen	Czas snu	Uwagi/ Leki
pn						
wt						
śr						
cz						
pt						
so						
nd						

Zmiana zachowania

Bezsenna jak każda choroba przewlekła wpływa na zachowanie człowieka. W większości przypadków zmiany zachowania towarzyszące bezsenności prowadzą do nasilania się zaburzeń snu i stanowią przeszkodę w jej wyleczeniu. Określamy to terminem błędne koło bezsenności.

Aby się z tego błędnego koła wyrwać przestrzegaj następujących zasad, które wzmocnią Twój rytm okołodobowy oraz poprawią głębokość i długość snu:

- Nie leż nadmiernie długo w łóżku. Czas spędzany w łóżku powinien być dostosowany do Twojej długości snu. Oblicz ile wynosił Twój średni czas snu w ciągu ostatniego tygodnia, wykorzystując dzienniczek snu. Następnie dodaj do Twojego średniego czasu snu 30 minut, ustal o której godzinie chcesz wstawać rano. Na tej podstawie oblicz, o której godzinie powinieneś kłaść się do łóżka. Nie skracaj jednak czasu spędzanego w łóżku poniżej 6 godzin, np. średni czas snu wynosi 5,5 godziny, chcesz wstawać o 7:00. Pora położenia się do łóżka = $7:00 - (5:30 + 0:30) = 1:00$. Co tydzień modyfikuj porę kładzenia się wieczorem do łóżka w zależności od średniej długości Twojego snu.
- Zawsze wstawaj rano o tej samej porze, niezależnie od tego jaki był Twój sen w ciągu nocy oraz czy jest dzień roboczy, czy też wolny od pracy/szkoły. Nie dosypiaj i nie rób drzemek w ciągu dnia. Brak przestrzegania tych zasad prowadzi do zaburzeń rytmu okołodobowego. Senność pojawia się zwykle 16-17 godzin od momentu rozpoczęcia dnia. Jeśli wytrenujesz organizm do tego, że dzień rozpoczyna się np. o 7:00 rano, będziesz mógł liczyć na to, że o $(7:00 + 16:00 =) 23:00$ wieczorem zacznie pojawiać się potrzeba snu. Jeśli natomiast w weekendy będziesz wstawał np. o 10:00 senność najwcześniej pojawi się dopiero o $(10:00 + 16:00 =) 2:00$ w nocy.
- Bądź aktywny fizycznie w ciągu dnia oraz staraj się uprawiać ćwiczenia fizyczne późnym popołudniem co najmniej 3 razy w tygodniu. W ten sposób zwiększysz zmęczenie fizyczne, Twój sen

stanie się głębszy. Nie myl przy tym zmęczenia psychicznego związanego z bezsennością ze zmęczeniem fizycznym. Badania naukowe wyraźnie wskazują, że pacjenci z bezsennością wykonują za mało wysiłku fizycznego w ciągu dnia.

- Unikaj kawy, nikotyny, napojów energetyzujących oraz alkoholu.
- W ciągu dnia przebywaj w jasno oświetlonych pomieszczeniach, jak najczęściej korzystaj ze światła dziennego np. robiąc intensywne spacerki. Unikaj za to silnego światła wieczorem, szczególnie światła niebieskiego np. z ekranu telewizora lub monitora komputera. Światło niebieskie, które dla mózgu jest sygnałem świtu, początku dnia, najsilniej hamuje uwalnianie melatoniny. Zachód słońca ma barwę żółto-czerwoną, ciepłą, takiego łagodnego światła używaj wieczorem. Do czytania światło powinno padać zawsze zza głowy. Sypialnia powinna być zaciemniona i cicha.
- Główny posiłek zjedz co najmniej trzy godziny przed planowanym początkiem snu. Tuż przed snem możesz zjeść coś lekkiego. W ciągu trzech godzin przed snem nie pracuj fizycznie, przed rozpoczęciem snu nie bierz gorącej kąpieli. Okołodobowy rytm temperatury ciała osiąga najwyższe wartości około godziny 18-19, a następnie temperatura ciała powinna opadać aż do godzin porannych, aby sen był głęboki i spokojny. Brak przestrzegania powyższych zasad prowadzi do wzrostu wewnętrznej temperatury ciała i zakłóca sen.



W celu zapewnienia właściwej termoregulacji podczas snu zadbaj o odpowiednie wentylowanie sypialni, optymalna temperatura w sypialni to 18-21°C. Jeśli w nocy masz uczucie zimnych stóp zakładaj do snu skarpetki.

Zmiana nadmiernych oczekiwań związanych ze snem

Pojawienie się bezsenności powoduje, że człowiek zaczyna z lękiem obserwować jakość snu i usiłuje spać lepiej i dłużej. Ponieważ sen jest stanem nieświadomym, nie mamy możliwości bezpośredniego wymuszenia na organizmie lepszego snu. Sen można poprawiać tylko pośrednio przestrzegając zasad opisanych w tym przewodniku!

Najczęstsze nadmierne oczekiwania związane ze snem, które prowadzą do utrwalania się bezsenności to:

- sen powinien trwać 8 godzin,
- przebudzenia ze snu w nocy powinny być rzadkie,
- sen powinien być głęboki.

Spójrz ponownie na profil snu zdrowej osoby na stronie drugiej. Już 5-5,5 godzin snu wystarcza do tego, aby mózg wykorzystał cały sen głęboki, a ciało było wypoczęte. To, że sen nie trwa 7-8 godzin, a tylko 5,5 godziny może powodować, że Twoja forma następnego dnia nie będzie najwyższa, ale nic Ci nie grozi!

Zwróć uwagę na to, że przebudzenia w trakcie snu muszą występować i może być ich nawet kilkanaście. Twoim problemem nie jest to, że się budzisz, ale to, że nie zasypiasz szybko ponownie. Przestrzeganie zasad opisanych w tym przewodniku sprawi, że ten problem ustąpi.

Ważną informacją dla Ciebie może być również to, że pacjenci z bezsennością jako prawdziwy sen odczuwają tylko sen głęboki. Sen płytki jest przeważnie oceniany jako brak snu lub co najwyżej drzemka. Człowiek spędza natomiast w płytkim śnie ponad 50% czasu snu - czyli około 4 godzin. Jeśli uważasz, że sypiasz tylko 1-2 godziny (bo tyle rzeczywiście spędzasz we śnie głębokim) spokojnie dodaj do tego kolejne 3-4 godziny, które spędzasz we śnie płytkim.

Pamiętaj, że nadmierne oczekiwania wobec jakości snu są poważnym problemem w leczeniu bezsenności. Dlatego:

- Nigdy nie próbuj zasnąć na siłę. Kładź się do łóżka i pozostawaj

w nim tylko jeżeli odczuwasz senność. Nie zmuszaj się do tego, aby zasypiać wcześniej niż zwykle. Nie próbuj na siłę odrobić niedoboru snu z ostatniej nocy. Nie staraj się wysypiać na zapas.

- Jeśli nie możesz spać, wyjdź z łóżka. Każda minuta spędzona w łóżku w nocy na leżeniu i czuwaniu dłuży się podwójnie. Po dwóch godzinach czuwania będziesz się czuł tak jakbyś nie spał cztery godziny.



Pozbycie się negatywnych myśli

Częstą przeszkodą w leczeniu bezsenności są negatywne myśli takie jak:

- Nie śpię = nie poradzę sobie w pracy/szkole
- Nie śpię = będę drażliwa/y, zmęczona/y = nie zaopiekuję się dziećmi, itp.
- Nie śpię = inni będą widzieli, że źle wyglądam

Mimo, iż badania naukowe wyraźnie wskazują na to, że pacjenci z bezsennością są sumiennymi, odpowiedzialnymi pracownikami, troskliwymi rodzicami, ich otoczenie zwykle bardzo dobrze ocenia ich wyniki w pracy i uważa je za osoby zrównoważone, spokojne, pacjentom trudno jest się uwolnić od tych myśli. Myśli te często określane są terminem myśli automatycznych, ponieważ pojawiają się one zawsze, gdy sen nie przychodzi lub nastąpiło przebudzenie ze snu.

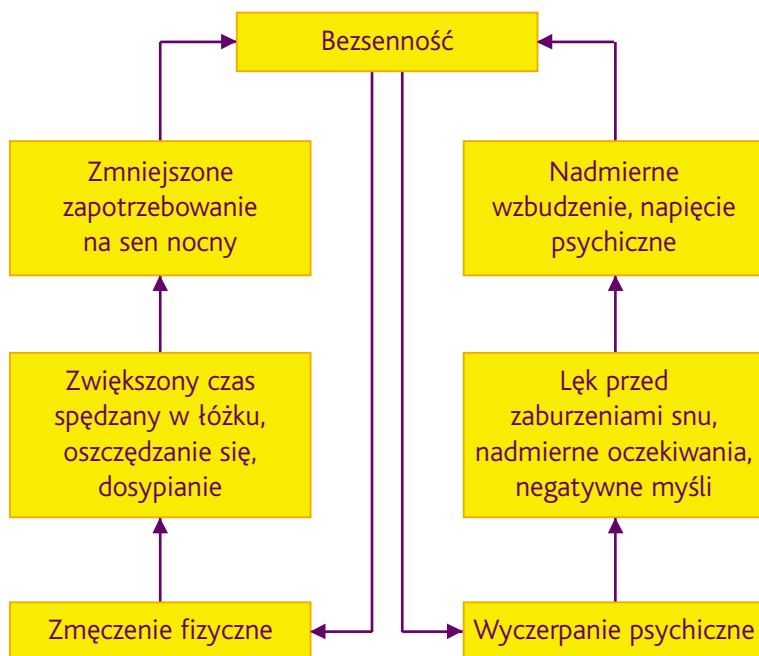
Negatywne myśli wywołują lęk, smutek, zdenerwowanie. Łóżko przestaje być miejscem przyjemnym, bezpiecznym, zaczyna kojarzyć się negatywnie. Bezsenność się nasila. Aby tego uniknąć przestrzegaj następujących zasad:

- Jeżeli sen nie przychodzi po położeniu się do łóżka lub po wybudzeniu się ze snu przez 15-20 minut, a Ty zaczynasz się tym denerwować, wstań i przejdź do innego pokoju. Aby zdecydować czy 15-20 minut

już minęło nie patrz na zegar. Jeśli już dwa razy zmieniłeś pozycję ciała próbując zasnąć, to na pewno tak jest, wyjdź z łóżka. Poza łóżkiem pozostań tak długo, aż stan zdenerowania minie i poczujesz senność.

- Nie wykonuj w łóżku żadnych czynności związanych z pracą, szkołą. Oddziel również od sypialni inne czynności dnia codziennego takie jak jedzenie, oglądane TV, rozmawianie przez telefon, czytanie.
- Usuń z sypialni zegarki lub postaw je tak abyś ich nie widział i nie mógł po nie sięgnąć. Zegar jest jednym z silniejszych czynników wyzwajających negatywne myśli. Jeśli nie możesz się oprzeć i chcesz wiedzieć, która jest godzina, sprawdź to w innym pomieszczeniu niż sypialnia.

Błędne koło bezsenności



Trening relaksacyjny

Wielu pacjentów z bezsennością ma trudności z wyciszeniem się przed snem. Kładąc się do łóżka są w takim stanie emocjonalnym i fizycznym jak gdyby właśnie co zakończyli wykonywanie jakiegoś ważnego zadania. Dla takich pacjentów wskazane jest poznanie technik treningu relaksacyjnego. Można się tego skutecznie nauczyć w ciągu 8-10 godzin pod kierunkiem doświadczonego psychologa.

Wszyscy pacjenci z bezsennością powinni natomiast przestrzegać następujących zasad:

- Staraj się nie wykonywać rozbudzających emocjonalnie lub fizycznie czynności w ciągu trzech godzin przed położeniem się do łóżka. Jeśli zmuszony byłeś np. popracować dłużej lub dowiedziałeś się wieczorem czegoś przykrego opóźnij moment położenia się do łóżka.
- Wieczorem noś luźne ubranie, 1-2 godzinny przed snem weź ciepłą kąpiel, postaraj się wykonywać po niej czynności przyjemne np. słuchaj relaksującej muzyki.
- Nabierz nawyku, że krótko przed snem, a także w razie przebudzeń w nocy siadasz np. w wygodnym fotelu i przez kilka minut spokojnie, głęboko oddychasz, czując jak porusza Ci się brzuch, a wydech jest spokojny i długi. W tym czasie powtarzaj w myślach słowa „Odprężam się i jestem odprężony”, „Moje mięśnie stają się rozluźnione i zrelaksowane”, „Jestem spokojny, odpoczywam”. Jeśli dołożyłeś starań, aby przestrzegać wszystkich do tej pory wymienionych zaleceń, już po kilku minutach może zacząć pojawiać się senność i będziesz mógł pójść do łóżka.

Leczenie farmakologiczne

Pacjenci zgłaszający się do lekarza z powodu bezsenności w większości przypadków oczekują, że otrzymają lekarstwo, które od razu pomoże im dobrze spać i wyleczy bezsenność.

Dzieje się tak, mimo iż intuicyjnie większość z nich zdaje sobie sprawę, że wyregulowanie tak skomplikowanego procesu biologicznego jakim jest sen, jest bardzo trudne. Spójrz ponownie na profil snu na stronie drugiej. Czy tabletki nasenne mają szansę



tak precyzyjnie wyregulować następowanie po sobie cykli i stadiów snu? A co z rytmem okołodobowym, zsynchronizowaniem ze sobą rytmu snu, temperatury ciała, wydzielania hormonów i wielu innych procesów Twojego organizmu?

Leki nasenne z pewnością są pomocne dla osób skarżących się na bezsenność krótkotrwałą, powodowaną trudną sytuacją życiową np. egzaminem, przemijającymi problemami w pracy, rodzinnymi i finansowymi.

W bezsenności przewlekłej leki nie działają już tak dobrze, jeśli nie przeciwdziała się jednocześnie omówionym powyżej czynnikom utrwalającym bezsenność. To właśnie dlatego leczenie farmakologiczne omawiamy na ostatnim miejscu w tym przewodniku.

Musisz mieć świadomość, że bez Twojego zaangażowania w leczenie bezsenność nie ustąpi. To prawda, że leczenie bezsenności tylko przy pomocy leków nasennych jest wygodne, bo przyjmowanie leków nie wymaga zmiany zachowania, ale to właśnie niewłaściwe nawyki i przyzwyczajenia są najczęściej głównym powodem utrzymywania się bezsenności.

Możesz zapytać, dlaczego inni nie muszą przestrzegać tych reguł, a mimo to śpią doskonale. Odpowiedź jest prosta - bo taki jest Twój

organizm. Inni ludzie muszą za to przestrzegać diety lekkostrawnej jeśli chorują na choroby przewodu pokarmowego, albo ograniczać cukry w pożywieniu jeśli chorują na cukrzycę. Oni też słyszą od swoich lekarzy, że same tabletki nie wystarczą, konieczna jest zmiana trybu życia. Tak samo jak Ty pytają dlaczego inni mogą żyć tak jak im wygodnie.

Dobrą wiadomością jest to, że ściśle przestrzeganie powyższych zasad jest konieczne tylko w pierwszym okresie leczenia. Gdy Twój organizm na nowo nauczy się spać, będzie można pozwolić sobie na więcej swobody.

Pamiętaj, leczenie bezsenności nie przynosi efektów po kilku dniach. Minimalny okres leczenia to osiem tygodni. Nie zrażaj się początkowymi trudnościami, nie przerywaj leczenia w pół drogi. Badania naukowe wskazują, że 70-80% pacjentów stosujących się do powyższych zaleceń może liczyć na wyleczenie, poprawę jakości snu odczuwa praktycznie każda osoba, która postępuje zgodnie z zasadami higieny snu. Abyś miał pełny obraz możliwości leczenia bezsenności, oto najważniejsze informacje o lekach, które można stosować, aby promować sen. Nazwy leków podane są jako nazwy międzynarodowe.

Leki nasenne

Należą do nich benzodiazepiny i leki nasenne drugiej generacji, do których zaliczamy zaleplon, zolpidem i zopiklon. Stosowanie benzodiazepin (np. alprazolamu, diazepamu, estazolamu, klonazepamu, lorazepamu, midazolamu i innych) nie jest obecnie zalecane w leczeniu bezsenności. Benzodiazepiny poza tym, że promują sen działają również zwiotczająco na mięśnie, czyli mogą powodować upadki. Ponadto pogarszają one pamięć. Działanie benzodiazepin utrzymuje się w ciągu dnia powodując senność, trudności w koncentracji uwagi, trudności w prowadzeniu samochodu. Zaleplon, zolpidem i zopiklon są najczęściej stosowanymi lekami w bezsenności trwającej do 2-3 tygodni. Po tym czasie należy je przyjmować w sposób przerywany, najlepiej nie częściej

niż 2-3 razy w tygodniu np. przed trudnymi dniami w pracy lub w szkole. Codzienne stosowanie tych leków powoduje, że przestają one działać. Możesz się również od nich uzależnić.

Leki stosowane w leczeniu chorób psychicznych

W przypadku konieczności codziennego przyjmowania leku promującego sen przez okres dłuższy niż jeden miesiąc warto rozważyć zastosowanie leków, które stosowane są w leczeniu chorób psychicznych, ponieważ leki te nie uzależniają. Doboru właściwego leku powinien dokonać lekarz psychiatra, ponieważ leków takich jest bardzo wiele. Najczęściej stosowane są leki przeciwdepresyjne, takie jak mianseryna, mirtazapina, trazodon, doksepina, leki przeciwhistaminowe takie jak hydroksyzyna lub słabe leki przeciwpsychotyczne takie jak prometazyna, lewomepromazyne, chlorprotiksen i inne.

Melatonina

Melatonina nie jest lekiem w ścisłym znaczeniu. Jest to substancja naturalnie występująca w organizmie, wydzielana po zapadnięciu zmroku. Melatonina silnie działa na rytm okołodobowy. Leczenie melatoniną przynosi dobre rezultaty u osób z zaburzeniami rytmu okołodobowego np. zespołem opóźnionej fazy snu, u osób z chorobami oczu, które nie mogą korzystać tak jak osoby zdrowe ze światła dziennego oraz u osób pracujących w trybie zmianowym lub często podróżujących samolotem ze zmianą stref czasu.

W bezsenności przewlekłej stosowanie melatoniny może być przydatne, jeśli osoba cierpiąca na bezsenność również stara się wyregulować swój rytm okołodobowy. Melatonina pomaga wtedy szybciej zsynchronizować ważne dla snu procesy biologiczne, co może być początkowo trudne, zwłaszcza dla osób po 50 roku życia, u których znacząco obniża się wydzielanie własnej melatoniny. Aby melatonina

korzystnie działała konieczne jest jednak dokładne ustalenie godziny, o której powinna ona być przyjmowana. Porozmawiaj o tym ze swoim lekarzem, który jeśli uzna leczenie melatoniną za wskazane, zaleci Ci właściwy schemat przyjmowania melatoniny, a być może zapisze Ci melatoninę o przedłużonym działaniu, która dostępna jest w aptece tylko na receptę. Dzięki zastosowaniu tabletki o nowoczesnej budowie substancja czynna jest z niej uwalniana w sposób kontrolowany, który naśladuje naturalny proces uwalniania melatoniny w organizmie. Melatonina o przedłużonym uwalnianiu może więc pomóc w walce z bezsennością ułatwiając nie tylko samo zasypianie, ale również podtrzymując sen, który zapewnia wypoczynek i umożliwia prawidłowe funkcjonowanie w ciągu dnia.



NOTATKI

Lundbeck Poland Sp. z o.o.
ul. Krzywickiego 34
02-078 Warszawa
tel. (0-22) 626 93 00, fax (0-22) 626 93 01

www.lundbeck.pl

