

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 przespać 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.

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.

- 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 neuroprzekaźników 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. Bezsenność 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. Bezsenność 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.

Warto zwrócić także uwagę na głośnie 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 współlistnieje z chorobami psychicznymi np. z depresją, zaburzeniami lękowymi, ale też z uzależnieniem od leków i alkoholu, może być skutkiem ubocznym przyjmowania niektórych leków.

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 zapalanej na noc lampki.

- 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, zastanawiamy 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 siedźmy więc cały dzień w pomieszczeniu z zasłoniętymi oknami - wyjaśnia terapeutka.

Przygotuj się do snu:

- Zadbaj o aktywność fizyczną w ciągu dnia.

Masz problem z bezsennością - sprawdź jak skutecznie sobie z nią poradzić

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: środa, 11, sierpień 2021 11:29

Joanna Gryboś-Chechelska

Odsłony: 687

- Nie objadaj się wieczorem.
- Zadbaj o wyregulowanie pór dnia i nocy.
- W ciągu dnia dbaj o oświetlenie, wieczorem dbaj o odpowiednie zaciemnienie.
- Tuż przed snaniem nie korzystaj z ekranów elektronicznych.
- Zastłaniaj 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 - mediaroom