

## NESANICA

Insomnija ili nesanica je poteškoća uspavljivanja, održavanja spavanja, doživljaj loše kvalitete spavanja ili nedovoljnog spavanja, unatoč dobrim uvjetima za spavanje. Nesanica može biti prolazna (kratkoročna), povremena (javlja se ponekad) i kronična (neprestana). Prolaznom se nesanicom smatra ona koja traje u periodu od jedne noći do nekoliko tjedana. Ako se epizode prolazne nesanicе pojavljuju s vremena na vrijeme, nesanica se naziva povremenom. Nesanica se smatra kroničnom ako se pojavljuje u većini noći i traje mjesec dana ili više.



Svaki treći čovjek u nekom trenutku svog života pati od nesanicе. Čini se da postoje određeni faktori koji povećavaju vjerojatnost njenog nastanka:

- starije životno doba (nesanica se pojavljuje češće kod ljudi iznad šezdesete godine života)
- žene
- osobe koje su bolovale ili boluju od nekog oblika depresije.

Ukoliko se uz gore spomenute faktore pojave i određena stanja kao što su stres, nervoza, medicinski problem ili uzimanje određenih lijekova, vjerojatnost nastanka nesanicе još je veća.

*Prolazna i povremena nesanica* obično se pojavljuju kod ljudi koji su privremeno izloženi nekom od sljedećih faktora:

- stres
- buka u okolini
- ekstremne temperature
- promjene okruženja
- promjene u ritmu spavanja i budnosti (poremećaj uslijed promjene vremenskih zona pri letu zrakoplovom)
- nuspojave lijekova.

*Kronična nesanica* je kompleksnija i često je rezultat kombinacije faktora koji imaju u pozadini fizičke i mentalne poremećaje. Jedan je od najčešćih uzroka kronične nesanicе depresija. Druge bolesti koje za posljedicu mogu imati nesanicu uključuju artritis, bolesti bubrega, srčane bolesti, astmu, narkolepsiju, sindrom nemirnih nogu, Parkinsonovu bolest i pojačan rad štitne žlijezde.

### **Jednostavne mjere za poboljšanje spavanja:**

- Redovit san - odlazak u krevet i buđenje uvijek u isto vrijeme, uključujući i vikend.
- Radnje prije spavanja - razne aktivnosti kao pranje zuba ili navijanje budilice mogu koristiti kao priprema za spavanje.
- Uvjeti okoline - spavaća soba treba biti tamna, tiha i svježā, treba se koristiti isključivo za spavanje, a ne za čitanje ili konzumiranje hrane.
- Jastuci - jastuci između nogu ili ispod križa mogu biti ugodni. Za osobe s bolovima u kralježnici pomaže veliki jastuk ispod nogu.

- Stalna aktivnost - fizička aktivnost je korisna za san, ali predvečer može utjecati na kardiovaskularni i živčani sustav i ometi spavanje. Bolje je smiriti organizam prije spavanja.
- Relaksacija - stres i briga negativno utječu na san. Čitanje može pomoći, jednako kao i opuštanje mišića i vježbe disanja.
- Izbjegavanje stimulansa i diuretika - konzumiranje alkohola ili napitaka s kofeinom, pušenje i uzimanje diuretika treba izbjegavati pred odlazak na spavanje.



Ukoliko primjena jednostavnih metoda ne urodi plodom, mogu se primjeniti složenije metode kao što su kronoterapija i terapija svjetlom te terapije lijekovima. Kognitivno bihevioralna psihoterapija (KBT) pokazala se učinkovitom u liječenju kronične nesanice.

Ukoliko ste student i imate problema sa spavanjem, možete se obratiti Psihološkom savjetovaništu Sveučilišnog savjetovanišnog centra koji djeluje pri Sveučilištu u Rijeci (kontakti: 051/265-841; [ssc@ssc.uniri.hr](mailto:ssc@ssc.uniri.hr)).