

Czym właściwie jest bezsenność?

Bezsenność to nie tylko trudności z zaśnięciem. To także problem z utrzymaniem snu lub zbyt wczesne budzenie się. Jeśli doświadczasz któregoś z tych objawów i czujesz się przez to niewypoczęty w ciągu dnia, możesz mieć do czynienia z bezsennością.

Bezsenność może być:

- Przygodna - trwająca kilka dni,
- Krótkotrwała - do 3 tygodni,
- Przewlekła - ponad miesiąc.

Dlaczego nie mogę spać? Przyczyny bezsenności

Przyczyn bezsenności może być wiele. Czasem jest to chwilowy stres związany z ważnym wydarzeniem w życiu, innym razem może to być objaw poważniejszego problemu zdrowotnego.

Krótkotrwała bezsenność często wynika z:

- Stresu lub znaczących zmian życiowych,
- Problemów w pracy lub szkole,
- Kłopotów finansowych,
- Zmiany strefy czasowej podczas podróży,
- Przejściowych dolegliwości zdrowotnych.

Jeśli bezsenność trwa dłużej, może być związana z:

- Zaburzeniami psychicznymi, takimi jak depresja czy lęk,
- Uzależnieniami,
- Chorobami przewlekłymi, np. niewydolnością serca czy cukrzycą,
- Innymi zaburzeniami snu, takimi jak bezdech senny.



MEDI WIZYTA.PL

TELEKONSULTACJE

WIZYTY DOMOWE

CO NAS WYRÓŻNIA?



REAGUJEMY
NATYCHMIAST



RECEPTY
REFUNDOWANE



NAJLEPSI
SPECJALIŚCI

ZAMÓW WYGODNIE
PRZEZ STRONĘ
MEDIWIZYTA.PL



Poznaj Depresję

Bezsenność

Twój przewodnik do lepszego snu

Czy zdarza Ci się leżeć w łóżku, wpatrując się w sufit i zastanawiając się, dlaczego nie możesz zasnąć? Nie jesteś sam/a. Bezsenność to powszechny problem, który może znacząco wpłynąć na jakość życia. W tej broszurze znajdziesz informacje, które pomogą Ci zrozumieć bezsenność i skutecznie z nią walczyć.



balticmed

Jak poprawić swój sen? Praktyczne wskazówki

Dobry sen zaczyna się od dobrych nawyków. Oto kilka sposobów, które mogą pomóc Ci lepiej spać:

1 Bądź aktywny w ciągu dnia

Regularna aktywność fizyczna pomoże Ci się zmęczyć i łatwiej zasnąć. Wystarczy 30 minut dziennie - nawet spacer może działać cuda!

2 Stwórz idealną sypialnię

Niech Twoja sypialnia będzie oazą spokoju. Używaj jej tylko do snu i intymnych chwil. Unikaj jedzenia, oglądania telewizji czy przeglądania telefonu w łóżku.

3 Trzymaj się rutyny

Staraj się kłaść spać i wstawać o tych samych porach, nawet w weekendy. To pomoże uregulować Twój wewnętrzny zegar.

4 Przygotuj się do snu

Na godzinę przed snem wyłącz ekrany emitujące niebieskie światło. Zamiast tego poczytaj książkę, posłuchaj spokojnej muzyki lub pomeđytuj.

5 Unikaj późnych posiłków

Staraj się jeść ostatni posiłek przynajmniej 2 godziny przed snem. Twój organizm będzie mógł się wtedy skupić na regeneracji, a nie na trawieniu.



A co, jeśli to nie wystarczy? Leczenie farmakologiczne

Czasem, mimo najlepszych chęci, potrzebujemy dodatkowej pomocy. Oto kilka opcji, które może zaproponować Twój lekarz:

Melatonina

Naturalny hormon snu, bezpieczny nawet przy długotrwałym stosowaniu. Aktualnie istnieje skuteczniejszy preparat niż ten, który można nabyć bez recepty.

Benzodiazepiny

Silne leki, mogą być stosowane tylko krótkotrwale ze względu na ryzyko uzależnienia i upadków.

Leki "Z"

(np. Nasen, Dobroson, Onirex, Polsen): Leki skutecznie, przeznaczone do leczenia bezsenności przygodnej i krótkotrwałej. Nie powinny być rutynowo stosowane powyżej jednego miesiąca i częściej niż 4 razy w tygodniu.

Leki przeciwdepresyjne

Mogą pomóc w bezsenności, szczególnie jeśli jest ona związana z depresją lub lękiem. Są bezpieczne w stosowaniu długotrwałym.

Leki przeciwpsychotyczne

W niskich dawkach mogą być bezpieczną opcją, szczególnie dla osób starszych.

Pamiętaj, że leki nasenne powinny być stosowane pod ścisłą kontrolą lekarza. Jeśli przyjmujesz jakikolwiek lek na bezsenność dłużej niż miesiąc, koniecznie skonsultuj się ze swoim lekarzem.

Nie poddawaj się!

Bezsenność może być frustrująca, ale pamiętaj, że jest to choroba, którą należy aktywnie leczyć. Bądź cierpliwy i konsekwentny w stosowaniu zdrowych nawyków związanych ze snem. Jeśli mimo wszystko masz problemy, nie wahaj się szukać pomocy u specjalisty. Dobry sen jest kluczem do zdrowia i dobrego samopoczucia - zasługujesz na to!



Dziennik snu

Instrukcja wypełnienia: Codziennie rano po wstaniu z łóżka proszę zaznaczyć w graficznym dzienniku snu:

- poprzez zamalowanie godziny w których Pan/Pani spał/a;
- poprzez wstawienie znaku X w godziny, w których była drzemka;
- poprzez wstawienie znaku O w godziny, w których leżał/a Pan/i w łóżku bez snu.

Proszę też w wpisać w kolumnach z prawej strony ile trwał łącznie Pana/i sen, oraz ile czasu spędził Pan/i łącznie czasu w łóżku.

Z wypełnionym dziennikiem prosimy zgłosić się na wizytę u lekarza rodzinnego w celu analizy wyników.



PN	0:00 6:00 12:00 18:00 24:00		
WT	0:00 6:00 12:00 18:00 24:00		
ŚR	0:00 6:00 12:00 18:00 24:00		
CZ	0:00 6:00 12:00 18:00 24:00		
PT	0:00 6:00 12:00 18:00 24:00		
SO	0:00 6:00 12:00 18:00 24:00		
ND	0:00 6:00 12:00 18:00 24:00		
PN	0:00 6:00 12:00 18:00 24:00		
WT	0:00 6:00 12:00 18:00 24:00		
ŚR	0:00 6:00 12:00 18:00 24:00		
CZ	0:00 6:00 12:00 18:00 24:00		
PT	0:00 6:00 12:00 18:00 24:00		
SO	0:00 6:00 12:00 18:00 24:00		
ND	0:00 6:00 12:00 18:00 24:00		

Zalecany czas snu:

- powyżej 10h - Sen zbyt długi, przy braku wypoczęcia skonsultuj się z lekarzem
- ponad 7h - Optymalna długość, utrzymuj dobrą higienę snu
- między 6-7h - Przy braku wypoczęcia wydłuż sen. Jeśli to nie pomaga, podejmij działania poprawiające jego jakość.
- poniżej 6h - Sen zbyt krótki, wydłuż go lub skonsultuj się z lekarzem.