



**ИНСТИТУТ
ЗА МЕНТАЛНО
ЗДРАВЉЕ**

Хигијена спавања – здрав сан без лекова за смирење у време пандемије

Када престанеш да сањаш, престанеш да живиш

Малколм С. Форбс (1919–1990)

Мисао М. Форбса односила се најпре на сањање као замишљање великих, важних ствари којима треба тежити, на супрот малодушности или претераној спутаности разним рационализацијама. Ипак, ова мисао може да се примени и на здравствени (медицински) угао гледања на сан и спавање.

У спавању проводимо 1/3 живота. Наше тело у детињству има потребу за сном готово 2/3 дневног времена. Та потреба се смањује, па у просеку млађи одрасли спавају око 8 сати дневно, а са старењем потреба за спавањем се смањује. Ово су наравно информације које не важе за свакога, индивидуалне варијације постоје у свему, па и у потреби за сном. Међутим, једно је универзално – спавање је важан фактор телесног и душевног здравља. Многе болести утичу на сан, ремете га, али и обрнуто – лоше навике у вези са спавањем могу да створе болест. Једна од тих болести је гојазност. После непроспаване ноћи, или више ноћи, постајемо раздражљиви и осећамо се уморно. Раздражљивост се обично решава “грицањем” - храна се несвесно доживљава и као извор снаге у стању слабости, а и као извор смирења (краткотрајног). Међутим, унета храна неће вратити мир, нити снагу, јер нису калорије оно што организму недостаје, него је то сан. Ако се тако нешто не препозна, убрзо ће се појавити проблем, естетски, психолошки, али и здравствени. Ово је само један пример који помаже да се схвати значај спавања.

Сан је есенцијални део нашег био-ритма. У време пандемије, постоји висок ризик од несанице, или испрекиданог сна, или чак претераног спавања. То не чуди, јер код многих од нас долази до значајних промена у дневној рутини тј. уобичајеним ритмовима.. Уз то, свакодневицу прате и напетост, и релаксација, и летаргија, и еуфорија, и благод и бес... Сва та осећања се појачавају, па утрну, али општа нестабилност, неизвесност, потреба да се (свесно или несвесно) буде “на стражи” или пак да се “откачи од свега” (и побегне у сан) може да постане непријатељ квалитетног спавања, а затим и здравља.

Када неко примети тешкоће уснивања и спавања, не ретко на своју руку почне да користи седативна средства. Има случајева где су то лекови попут диазепама, бромазепема, лоразепема и слично (бензодиазепини и з-лекови), или се са том сврхом користи и “само-медијација” - алкохол. Оба начина регулације сна на дуже стазе ремете сан и продубљују сметње, па их зато треба избегавати кад год је то могуће.

Како без седативних средстава успоставити и одржати здраво спавање?

Нефармаколошко умирење пред спавање

о Кревет служи искључиво за спавање и интимне односе. Из кревета не би требало гледати телевизију, радити на рачунару, користити телефон, јести или расправљати се, водити дуже разговоре или разговоре који имају повишен тон, а посебно није упутно препирати се. Уколико кревет има разне намене, појављује се нешто што психолози зову “условљавање” – несвесно, у насем психолошком апарату кревет почиње да се везује за нешто што није спавање, већ будност. Неуронске “везе” настале условљавањем ремете опуштање, па због тога постаје тешко заспати - кревет ће изгубити симбол сигурног утичишта.

о Избегавати спавање преко дана. Сви који се тешко успављују добро је да избегавају, или потпуно укину, дневно спавање.

о Спавање тражи тишину и мрак. Коришћење чепа за уши, ролетни на прозорима, уз одговарајуће грејање/хлађење (клима уређаја) препоручују се као помоћна средства.

о Ако устајете ноћу, избегавати паљење јаког светла. Користите слабу лампу, ноћну лампу и сл. Устајање је чешће ако се уносе храна и течност после 20 часова. Избегавајте течност после 20 часова.

о Кофеин (кафа; јачи чајеви – индијски, зелени, црни; кока-кола) и никотин стимулишу будност. Не треба их конзумирати увече, посебно непосредно пред спавање, а никако приликом буђења током ноћи. Велики број особа не може да спава ако конзумира кафу или јаке чајеве у другој половини дана. Водите рачуна о томе. Кофеин би требало избјегавати барем четири до шест сати пре спавања.

о Алкохол опушта, али само у почетку. Током спавања се разграђује и излучује из организма, што често изазива буђење, ноћне море и знојење. Ово су непосредни ефекти алкохола, а постоје и многи други који на дуже стазе штете и сну и општем здрављу појединца, породице, па и шире.

о Лагани оброк може олакшати успављивање. Велике количине хране непосредно пре одласка у кревет утицаће лоше на спавање.

о Вежбање – аерообик, трака, остале вежбе које се раде код куће, на неког делују опуштајуће увече, али има људи које то разбуди. Они би требало да воде рачуна и да вежбе раде раније у току дана.

Описане технике су једноставне и ефикасне, при томе не коштају – ништа! Код највећег броја људи нефармаколошки метод биће довољан за добар сан. Ако се догоди да ипак затреба фармаколошка помоћ, важно је знати да су бензодиазепини апсолутно последња линија одбране сна. Уколико се са њима почне, то не сме да буде на своју руку, већ искључиво под надзором лекара - никада дугорочно (свакодневно, више недеља и месеци), већ само кратко - пар дана и у најмањој дози. Парадоксално, али истинито - седативни медикаменти су сасвим кратко пријатељи спавања. Врло брзо, после пар недеља коришћења, они постају све озбиљна претња квалитету спавања.