

8. Insomnie

Suferi de insomnie?

Afla tot ce trebuie sa stii despre aceasta tulburare: ce este insomnia si cum se trateaza

Efectele insomniei

Cand vine vorba de insomnie, o mare parte din populatie se confrunta cu aceasta problema. O estimare a Organizatiei Mondiale a Sanatatii arata ca doua treimi din adultii tarilor dezvoltate nu reusesc sa doarma 8 ore pe noapte.

Consecintele depriverii de somn sunt multiple: afectarea sistemului imunitar, un risc dublu de cancer, cresterea glicemiei pâna la un stadiu pre-diabetic, predispunerea la Alzheimer, boli cardiovasculare.

Din pacate contribuie la toate afectiunile psihiatrice majore, în special la anxietate si depresie. Creste ideatia suicidara si riscul de suicid.

Aceste efecte sunt deja vizibile în tarile în care cantitatea de somn s-a redus dramatic în ultimul secol, precum SUA, Regatul Unit, Japonia si tari din Europa de Vest, unde exista si cea mai mare incidenta a bolilor corelate cu lipsa de somn.

Insomnia reprezinta dificultatea de a adormi, incapacitatea de a dormi sau trezirile repetate noaptea. In functie de durata, insomnia poate fi acuta sau cronica (cu durata mai lunga de trei luni).

Cauzele insomniei

Ea poate fi cauzata de

- stres,
- diferenta de fus orar,
- o boala,
- medicamentele pe care le iei sau chiar de cantitatea de cafea pe care o bei.

Alte posibile cauze includ tulburari de somn separate, precum si tulburari psihice, ca anxietatea sau depresia. Însa din ce în ce mai multi specialisti încep sa o trateze ca pe o afectiune individuala. Nu este tratata ca pe un simptom.

Studiile globale estimeaza ca insomnia afecteaza 33% din populatie, fiind cea mai frecventa tulburare de somn, cu efecte dramatice asupra calitatii vietii si a sanatatii. Din fericire însă, odata cu cresterea incidentei insomniei, s-a îmbunatatit si tratamentul insomniei.

Ai probleme cu somnul? Invata sa dormi din nou!

16 reguli pentru un somn mai bun

Citeste articolul

Tratament insomnie

Tratamentul insomniei consta in terapie si medicatie.

Terapia non-farmacologica are efecte care se instaleaza dupa o anumita perioada de la initiere. Este lipsita de efecte adverse si mai eficienta pe termen lung.

Terapia cognitiv comportamentala a început sa fie folosita recent în tratamentul insomniei, mai ales în America de Nord si în Regatul Unit. S-a dovedit atât de eficienta încât Colegiul American al Medicilor o recomanda ca prima linie de tratament pentru insomnie.

Terapia presupune masuri comportamentale, cognitive, restrictia somnului si educatie cu privire

la igiena somnului:

- schimbarea asocierii negative a dormitorului cu starea de veghe, drept urmare, petrece timp în dormitor doar când dormi;- dacă atunci când mergi la culcare, nu adormi, ridică-te din pat după 20 de minute și mergi în alta camera;
- ține un jurnal de somn, în care notează ora la care ai mers la culcare, cât a durat să adormi și când te-ai trezit, pentru a putea stabili o ora optimă de culcare și necesarul de somn, existând variații individuale pentru aceste valori;
- trezește-te în fiecare dimineață la aceeași ora, inclusiv în weekend.

Tehnicile de relaxare sunt utile în reducerea tensiunii musculare și a gândurilor care pot afecta instalarea somnului. Studiile arată că persoanele care le practică dorm mai mult și adorm mai repede. Există mai multe tehnici de relaxare, care pot fi practicate seara, în pat:

- Relaxarea musculară progresivă: tehnica presupune încordarea tuturor grupelor de mușchi pe rând, pentru ca apoi să te relaxezi constient.
- Training-ul autogen, derivat din hipnoză, prin care cultivi o senzație de greutate și căldură în corp, prin tehnici verbale și vizuale;
- Vizualizarile sunt cele mai comune forme de relaxare, în care ne închipuim scene pasnice, plăcute, care ne induc o stare de calm, ducând la scăderea pulsului și a frecvenței respiratorii. Numărul oilor poate fi încadrat în această categorie. Toate tipurile de relaxare enumerate presupun tehnici mai complicate, care pot fi învățate la cursuri dedicate acestora.

Medicamente pentru insomnie

Apelați la medicamente doar când celelalte metode au eșuat.

Există mai multe clase de medicamente folosite:

- Benzodiazepinele au efecte sedative, hipnotice, anxiolitice, relaxante și sunt eficiente în tratarea insomniei de scurtă durată.

Utilizarea lor mai mult de 4 săptămâni este asociată cu un risc crescut. Acestea scad timpul necesar pentru a adormi, cresc durata somnului, însă înrăutătesc calitatea acestuia. De asemenea, au o serie de efecte adverse, care trebuie analizate înainte de a hotărî să urmezi acest tratament.

- Non-benzodiazepinele sunt o clasă de hipnotice și sedative dezvoltate pentru a reduce efectele secundare ale benzodiazepinelor. Oferă aceleași beneficii, prin același mecanism. Folosirea acestora este mai sigură pentru că nu cauzează simptome de sevraj. Starea de somnolență reziduală la trezire este redusă comparativ cu benzodiazepinele. Aceste beneficii au dus la creșterea popularității lor în tratamentul insomniei. Zolpidem este denumirea unui reprezentant al acestei clase. Este cel mai prescris medicament în lume la ora actuală pentru tratamentul insomniei.

- Agoniștii melatoninei sunt hipnotici cu un mecanism diferit de acțiune, care vizează melatonina – un hormon care reglează ciclul de somn și veghe.

Aceștia nu au efect de sedare, ci contribuie la mecanismele ce reglează somnul. Pot fi folosiți pe termen lung, și este eficient în tratarea insomniei cronice.

- Suvorexat este reprezentantul unei noi abordări în vindecarea insomniei, acesta țintind orexin, un hormon care promovează starea de veghe.

Cum scapi de insomnie

Insomnia apare rar de una singură. Cel mai adesea insomnia apare ca simptom al unor alte

tulburari psihice, precum tulburarile de anxietate, depresia sau alte tulburari psihice mai severe. Deseori tratamentul insomniei sa face concomitent cu administrarea de tratament pentru cele de mai sus. Include administrarea seara de medicamente specifice acestora, dar care au si efecte benefice asupra somnului (antidepresive sedative, antipsihotice sau ortotimizante sedative).

Cresterea calitatii somnului – programul SLEEP WATCHERS

Evaluarea obiectiva a calitatii somnului, prin sisteme de monitorizare profesionale. Acestea analizeaza parametri multipli (durata somnului, faza somnului, temperatura în timpul somnului). Oferă informatii importante medicului psihiatru pentru a putea ajuta pacientul cu probleme de somn.

Pacientul își va evalua calitatea somnului înainte si dupa introducerea tratamentului medicamentos.