

Żyj lepiej z EAP!

Lh

LIGHTHOUSE

Wsparcie i wiedza



Styczeń 2024



## PROBLEMY ZE SNEM

---

Problemy ze snem dotyczą każdego z nas. Niezależnie od tego, czy są to sporadyczne trudności z zasypianiem czy przewlekłe przypadki bezsenności, wpływają one negatywnie na zdrowie psychiczne i fizyczne. Osoby cierpiące na bezsenność często mają trudności z zasypianiem oraz ciągłością snu. To z kolei – jeśli nie zostaną podjęte odpowiednie kroki – może prowadzić do drażliwości, obniżonych zdolności poznawczych, lęku, depresji i innych problemów zdrowotnych.

### RÓŻNE RODZAJE BEZSENNOŚCI

Bezsenność jest złożonym problemem i zwyczajowo dzieli się ją na **pierwotną**, pojawiającą się samoistnie bez wyraźnej przyczyny, oraz **wtórna**, czyli wywołaną inną chorobą lub czynnikiem zakłócającym (chorobowym, fizycznym itp.). Można ją także sklasyfikować na podstawie czasu trwania jako **ostrą** (krótkotrwałą) lub **przewlekłą** (długotrwałą). Może występować przez pewien czas, ustać, a następnie znów się pojawić.

Ostra bezsenność obejmuje problemy z zasypianiem lub utrzymaniem snu przez co najmniej trzy dni w tygodniu przez okres od jednego tygodnia do trzech miesięcy. Zwykle powodują ją następujące czynniki:

- stres w domu i/lub pracy
- stres w relacjach osobistych lub zawodowych
- uraz fizyczny
- zmiany środowiskowe spowodowane światłem, hałasem lub temperaturą
- ostry ból
- traumatyczne wydarzenie takie jak strata.

Drugim rodzajem jest bezsenność utrwalona, często określana mianem bezsenności przewlekłej. Występuje kilka razy w tygodniu i utrzymuje się przez długi czas – miesiące czy nawet lata. Ten typ bezsenności może być skutkiem różnych czynników, w tym problemów zdrowotnych, zaburzeń psychicznych lub złych nawyków związanych ze snem.

Trzeci rodzaj to bezsenność nawracająca, która obejmuje cykliczne okresy bezsenności, zazwyczaj trwające kilka dni lub tygodni. Żeby mówić o takiej bezsenności muszą wystąpić przynajmniej dwa takie epizody w ciągu roku.

Rozróżnianie bezsenności jest istotne w procesie diagnozy i leczenia, umożliwia bowiem lekarzom i psychologom skoncentrowanie się na konkretnych aspektach wpływających na jakość snu danej osoby.



E-MAIL EAP



INFOLINIA EAP

### WEBINARY EAP

1. Zaloguj się do naszego portalu:  
[www.myeap24.pl](http://www.myeap24.pl)
2. Sprawdź zaplanowane webinary i zarejestruj się.  
*Inspiruj się do zmian, na dobre.*





Styczeń 2024

Chcesz się dowiedzieć więcej na temat snu? Polecamy do poczytania książkę Matthew Walkera [\*Dlaczego śpimy. Odkrywanie potęgi snu i marzeń sennych\*](#)

## OBJAWY BEZSENNOŚCI

Typowe objawy wszystkich rodzajów bezsenności obejmują m.in.:

- długi czas potrzebny na zaśnięcie
- uczucie niewyspania po przebudzeniu
- zmęczenie lub senność w ciągu dnia
- problemy ze skupieniem uwagi, zapamiętywaniem lub koncentracją
- niezdolność do normalnego funkcjonowania w pracy lub szkole
- rozdrażnienie, nerwowość
- martwienie się brakiem snu
- budzenie się zbyt wcześnie rano.

## METODY RADZENIA SOBIE Z BEZSENNOŚCIĄ

Ważne jest, by zwrócić uwagę na swoje nawyki związane ze snem i poszukać pomocy, jeśli problemy z zasypianiem utrzymują się przez dłuższy czas. Warto pamiętać, że regularne ćwiczenia fizyczne mogą pomóc w poprawie jakości snu, ale unikajmy dużego wysiłku fizycznego przed samym snem. Trzeba pamiętać, że unikanie kofeiny i alkoholu przed pójściem spać może zmniejszyć trudności z zasypianiem. W przypadku przewlekłych problemów ze snem, ważne jest skonsultowanie się z lekarzem w celu ustalenia najlepszego planu leczenia.

Warto również zwrócić uwagę na otoczenie, w jakim się śpi – najlepiej, żeby w sypialni panowała ciemność, żeby było cicho oraz chłodno, nie bez znaczenia jest wygodne łóżko. Te czynniki mogą znacząco wpłynąć na jakość snu i pomóc w łagodzeniu problemów z nim związanych. Dodatkowo regularne godziny snu i rutyna przed położeniem się mogą pomóc w uregulowaniu cyklu snu i poprawie jego jakości.

Istotnym czynnikiem jest sposób odżywiania, ponieważ niektóre pokarmy mogą utrudniać zasypianie. Wskazane jest unikanie ciężkich posiłków przed snem. Dodatkowo techniki relaksacyjne mogą ułatwiać zasypianie, gdyż pomagają w redukcji stresu. Dlatego warto eksperymentować z różnymi metodami, by znaleźć te, które najlepiej działają. Trzeba również zadbać o tzw. higienę cyfrową, ponieważ unikanie światła niebieskiego wydzielanego przez urządzenia elektroniczne przed snem również może korzystnie wpływać na zasypianie oraz jakość snu.

Na szczęście wiele przypadków bezsenności, niezależnie od nasilenia, można dość łatwo wyleczyć. Metody samopomocy takie jak poprawa higieny snu czy techniki relaksacyjne mogą okazać się skuteczne w większości łagodnych i umiarkowanych wypadków. W bardziej zaawansowanych lub przewlekłych wskazane może być zastosowanie konkretnej formy terapii poznawczo-behawioralnej (CBT) skierowanej na leczenie bezsenności. Warto pamiętać, że ta dolegliwość jest powszechna, łatwo ją zdiagnozować i bardzo dobrze poddaje się leczeniu. Nie bagatelizujmy problemów ze snem – często jest to sygnał świadczący o innych trudnościach w zakresie zdrowia psychicznego i/lub fizycznego. Ważne jest, by zwrócić uwagę na sygnały płynące z ciała i jeżeli problem nie ustępuje, zgłosić się do specjalisty, żeby uzyskać pomoc.

***Nie czekaj i zadzwoń! Jeżeli masz problemy ze snem, skontaktuj się ze specjalistą. Jesteśmy, by Cię wspierać!***