



Прирачник за
ментално здравје за млади:

НАРУШУВАЊЕ НА СПИЕЊЕТО (НЕСОНИЦА)

АВТОРИ

Тијана Новковска
Калина Груевска
Симона Андонова
Ана Марија Николоска

ЗА ПУБЛИКАЦИЈАТА

Прирачникот за ментално здравје има за цел да им помогне на младите да се информираат за најчестите предизвици поврзани со грижата за ментално здравје, како и да им понуди практична помош при справување со истите.

ЗА ПРОЕКТОТ

Овој прирачник е изработен во склоп на програмата за ментално здравје која е дел од активностите на проектот „МладиХаб - надминување на нееднаквоста меѓу младите“, финансиран од Британската амбасада во Скопје и спроведуван од Национален младински совет на Македонија.





Содржина

ШТО Е НЕСОНИЦА?

Што е несоница и што ја предизвикува?.....3

Какви други видови нарушувања на сонот постојат?.....4

СИМПТОМИ И ПРИЧИНИ ЗА НЕСОНИЦА

Со какви симптоми се истакнува овој проблем?.....5

Кои се причините за несоница?.....6

СПРАВУВАЊЕ СО НЕСОНИЦА

Кои се третманите за лечење на овој проблем?.....8

Какви терапии да посетувате со цел подобрување на сонот?.....9

Дополнителни совети за студентите.....11



Што е несоница?

1.1 Што е несоница и што ја предизвикува?

Несоницата е вообичаено нарушување на спиењето кое може да го отежнува спиењето. Резултира со тешкотии во заспивањето или будење премногу рано и неуспешност во повторно заспивање. Несоницата влијае не само на нивото на енергија и расположение, туку и здравјето, работата и севкупно квалитетот на животот. Луѓето со несоница често не се чувствуваат освежени дури и кога се будат од сон. Ова може да доведе до замор и други симптоми.

Мал е бројот на луѓе кои денес може да се пофалат дека никогаш не се соочиле со несоница, затоа што оваа состојба е еден од најчестите проблеми на современиот човек и ги погодува сите генерации: младите поради училиштето, пубертет и растење, возрасните поради работата, финансиските проблеми, грижа за другите, повозрасните поради „годините“, здравјето и здравствените проблеми. Несоницата негативно се одразува на концентрацијата и го отежнува извршувањето на секојдневните обврски.

Овој здравствен проблем секојдневно афектира милиони луѓе низ целиот свет. 30 до 35 проценти од возрасните се жалат на несоница. Таа го нарушува когнитивното и физичкото функционирање и е поврзана со широк спектар на афектирани дневни функции низ голем број емоционални, социјални и физички домени. Всушност, несоницата почесто се поврзува со психијатриски нарушувања од било која друга медицинска болест.



Можеби проблемот е во попладневната дремка

Причините за попладневна дремка можат да бидат различни – лоши навики во спиењето, различно време на одење во кревет и будење, работа во смени, или редовно земање на поединечни лекови, како оние за зголемен крвен притисок, алергии, астма, депресија и слично. Ако некогаш спиеете попладне, важно е тој ритуал да не трае предолго, за да не создаде проблеми во ноќното спиење. За останатите причини и предизвикувања ќе зборуваме подолу.

1.2 Какви други нарушувања на сонот постојат?

Парализа при спиење: често се карактеризира со привремена парализа на телото кратко пред или после сонот. Парализата во сонот може да биде проследена со визуелни, аудио или сетилни халуцинации. Не е пореметување освен ако не е сериозно. Често е дел од нарколепсијата.

Ноќен терор: силно нарушување на сонот: нагло будење од сон со однесување проследено со терор/страв.

Синдром на немирни нозе: Незадржлив нагон да се мрдаат нозете. Лицата кои го имаат ова нарушување често страдаат и од синдром на периодично движење на екстремитетите.

Нарушувања на ритамот на спиење во одредени ситуации: при промена на работно место и при менување на часовен појас.

Брзо движење на очите (Rapid eye movement behavior disorder) сонување на насилни или драматични сонови за време на РЕМ фазата.

Опструктивен прекин на спиењето: прекин на воздухот/дишењето за време на спиењето кое што предизвикува недостаток на длабок сон и често е придружено со 'рчење. Другите форми на прекини во спиењето се помалку познати.



Рчење: може да го наруши спиењето, па следниот ден да се чувствувате раздражливо, уморно и ненаспано. Многу возрасни рчат. Ова обично се смета за безопасно, но понекогаш може да биде симптом на ноќна апнеја. Апнејата е опасна состојба, при што дишните патишта се блокираат и предизвикуваат прекин на дишењето за време на спиењето.

Парасомнија: Вознемирувачки состојби/случувања во сонот кои вклучуваат и необично/несоодветно однесување за време на сонот: одење во сон и ноќен терор.

Сомнилокијата (зборување во сон) е многу чест феномен кај децата, бидејќи е нешто нормално, иако може да изгледа загрижувачки. Исто така, тоа се случува кај возрасните на подеднакво безопасен начин, иако во некои случаи зад него може да има некаков проблем или нарушување (на пример, вознемирност).

Симптоми и причини

2.1 Со какви симптоми се истакнува овој проблем?

Многу често се прашуваме какви симптоми го придружуваат овој проблем, оние за кои зборувавме дека извршуваат големи растројства на сонот. Меѓу најистакнатите би биле:

Замор веднаш по будењето

Ако сте спиеле 8 часа и покрај тоа се разбудите уморни, тоа може да е сигнал за нарушен циклус на спиење. Телото дејствува поинаку во различни временски прилики.



Од таков синдром на постојан замор страдаат луѓето кои работат на смени, вклучувајќи и ноќни. Организмот тешко се прилагодува кон нагли и дневни промени во време за спиење и реагира така што ја зголемува реконструкцијата во фази.

Спиење во текот на денот

Нормално е да се уморите, кога не сте спиеле добро во текот на ноќта. Но, ако ви се случува премногу често да заспивате во текот од денот, во текот на работата, возење или продолжено седење, тоа е знак на сериозна повреда на спиењето.

Тешко заспивање

Ако перманентно тешко заспивате (стрес), тоа не треба да се гледа како норма. Тешкотиите со заспивањето или честото будење во текот на ноќта се знак на несоница.

2.2 Кои се причините за несоница?

Вообичаени причини за несоница вклучуваат:

• Стрес

Загриженоста за работата, училиштето, здравјето, финансиите или семејството може да го задржи умот активен ноќе, што ќе го отежне сонот. Стресните животни настани или трауми - како што се смрт или болест на некој близок, развод или губење на работа - исто така може да доведат до несоница. Често студентите имаат потешкотии со заспивање поради стрес со факултет и испити.

Стресот и стресните пореметувања, како причинители за несоница, дејствуваат преку зголемување на општата напнатост и будност, но и преку десинхронизација на мозочната активност. Притоа се пореметува хронобиолошкиот часовник во мозокот кој го штити природниот ритам на влегување во сон, наизменичното менување на нон РЕМ и РЕМ фазата во сонот и излегување. од него со чувство на одмореност.



• Лоши навики за спиење

Лошите навики за спиење вклучуваат неправилен распоред за спиење, дремки, стимулативни активности пред спиење, непријатна средина за спиење и користење на креветот како место за работа, јадење или гледање телевизија. Компјутери, телевизори, видео игри, паметни телефони или други екрани непосредно пред спиење може да го попречат циклусот на спиење.

• Јадење премногу доцна навечер

Да се има лесна ужина пред спиење е во ред, но ако се внесе големо количество на храна, тогаш може да се произведе несоница. Многу луѓе, исто така, доживуваат металоиди, повратен проток на киселина и храна од желудникот во хранопроводникот после јадење, што може да го држи организмот буден.

Не јадете доцна навечер!

• Лекови

Многу лекови на рецепт може да го попречат сонот, како што се одредени антидепресиви и лекови за астма или крвен притисок.

• Кофеин, никотин и алкохол

Кафе, чај, кока кола и други пијалоци со кофеин се стимуланси. Ако се пијат доцна попладне или навечер, може да се создаде несоница. Никотинот во тутунските производи е уште еден стимуланс кој може да го попречи сонот. Алкохолот може да ви помогне да заспите, но спречува подлабоки фази на спиење и често предизвикува будење во средината на ноќта.



Најголема предрасуда за несоницата е да се занемарува фактот дека е присутна, и да се негира потреба од третман. Тоа носи до појава на хронична несоница, исцрпеност, неефикасност и психички пречки, како и појава на психосоматски болести (покачен крвен притисок, срцебиење, опструктивни белодробни болести, дерматити, мулкусна болест итн). Информирај се!

Заради тоа колку порано се побара помош ,толку подобро може да се делува и на егзогените и на ендогените причинители .

- **Промени на активноста**

Негативно на сонот влијаат и социјалните активности.

Недостатокот на активност може да се меша со добриот сон. *Вежбај!*

Справување со несоница

3.1 Кои се третманите за лечење на овој проблем?

Несоница - минлива (најчесто една седмица), акутна (краткотрајна) и хронична (долготрајна) инсомнија.

Различните форми на несоница бараат поинаков третман. Кај хроничната форма најчесто се оди со психотерапија, додека пак кај акутната форма може да се вклучат медицински средства меѓу кои спаѓаат и хербалните лекови и граничните производи.



Првичниот третман кај пациентите со несоница е промена на животниот стил, и промена на навиките за спиење. Психолошките и бихејвиористичките техники можат да помогнат при третман на несоница.

Лековите кои се издаваат со препорака од лекар можат да помогнат при несоницата, но и покрај тоа најдобро да не се користат подолго од четири недели поради предизвикување на зависност.

Тука спаѓаат бензодијазепини, седативни хипнотици и антихистаминици.

Еден од **природните суплементи** кои се користи во третман на несоница е мелатонинот. Тој е хормон кој го скратува времето потребно за заспивање, кај оние пациенти кои имаат нарушен деноноќен ритам, или кај тие со ниски нивоа на мелатонин (кај пациенти со шизофренија).

3.2 Какви терапии да посетувате со цел подобрување на сонот?

Психотерапија

Ваквиот тип на терапија опфаќа: психоедукација, одржување на хигиена на спиење, релаксирачки тренинзи, рестриктивна терапија на спиење, терапија со разговор и слично. Генерално овие методи опфаќаат пратење на часовникот - станување и легнување во исто време, организирање на денот, тренинзи во текот на денот, долги прошетки, следење на спиењето преку посебни програми или паметни часовници, прилагодување на условите (топла и темна соба со удобен кревет), медитација пред спиење, прескокнување на дневните дремки. Голем број на студии ги имаат докажано придобивките од овој тип на терапија, но кај одредени пациенти е потребен и дополнителен третман, пр. вклучување медицински средства и хербални лекови.

Со цел на лицето да му се помогне што подобро на почеток е потребно да се земе добра анамнеза и да се исклучат некои подлабоки психички нарушувања, како и со сигурност да се исклучи земањето на било какви психоактивни супстанции (алкохол, дрога или лекови со централно дејство).



Ако се утврди дека несоницата е во склопот на анксиозното растројство или во склопот на растројство на расположението, за почеток се препорачува примена на хигиена на спиењето.

Во неа се опфатени совети за рано легнување и станување во исто време, намален калориски внес во храната за вечера, редовни попладневни физички активности, избегнување на попладневни преспивања, избегнување на стресни ситуации, релаксирачки вежби пред легнување. Доколку нема резултати со примената на хигиената на спиење, тогаш се пристапува кон фармакотерапијата и примена на гореспоменатите билки.

Когнитивна терапија

Когнитивното реструктурирање започнува преку идентификување, предизвикување и менување на мислите и верувањата кои придонесуваат за несоница. Вообичаените мисли и верувања кои може да се решат за време на третманот вклучуваат вознемиреност за минатите искуства со несоница, нереални очекувања за времето и квалитетот на спиењето и грижата за дневниот замор или други последици од пропуштениот сон.

Неточните мисли се идентификуваат, предизвикуваат и се менуваат со помош на обучен давател на услуги кој може да помогне во нивно пообјективно оценување. Домашната работа често се доделува за да се остави време да се вежбаат овие вештини помеѓу сесиите.

Техники за релаксација

Техниките за релаксација вклучени во истоимените терапии можат да помогнат да се намалат тркачките мисли и напнатоста кои често го придружуваат лежењето во кревет будно. Овие техники можат да ја зголемат природната реакција на телото за релаксација. Најдобрите техники за релаксација се оние кои можат разумно да се вклучат во рутината на една личност.



Вежби за дишење

Овие вежби обично вклучуваат бавно, длабоко вдишување. Истражувањата покажаа дека фокусираното дишење може да го зголеми бавниот пулс и дишењето и да ги намали чувствата на анксиозност, лутина и депресија кои доведуваат до несоници.

Прогресивна мускулна релаксација (ПМР)

ПМР е техника која вклучува затегнување и релаксирање на различни мускулни групи. Овие техники може да се комбинираат со вежби за дишење.

Медитација

Учењето да се фокусира вниманието преку медитација покажа различни здравствени придобивки.

Медитацијата е една од алатките која се препорачува да се практикува за да се подобри квалитетот на сонот. Се покажало дека техниката за длабока релаксација го зголемува времето на спиење, го подобрува квалитетот на спиењето и го олеснува заспивањето. Медитирај!

3.3 Дополнителни совети за студентите

Наместете аларм за спиење

Допишувањето на социјалните мрежи пред спиење е „заразно“, па често си легнуваме подоцна од планираното. Поради тоа, наместете си аларм, па кога тој ќе се огласи, оставете ја целата технологија по страна.

Водете дневник за спиење

Обидете се да ги забележите сите позитивни ефекти од спиењето кои сте ги забележале кај вас, како на пример тоа што се будите свежи наутро.



Чувајте ги миленичињата надвор од собата

Се чини дека спиењето во иста просторија со вашето домашно милениче не влијае на квалитетот на сонот. Но тоа всушност може да доведе до помирна ноќ.

Стомакот сака да се одмори

Обидете се да не злоупотребувате алкохол, кафе, чоколадо ноќе, не јадете тешка масна храна

Следете ја дневната рутина

Обидете се да одите во кревет и да станете во предвиденото време, спиејќи најмалку 8 часа на ден. Неколку часа пред спиење, обидете се да излезете на прошетка, свежиот воздух ќе ви помогне да заспиете подобро од било кое апче за спиење. Ако тоа не е можно, а зимата е сеуште далеку, проветрете ја просторијата.

Менувајте ја постелнината барем еднаш неделно, а навлаките на перницата менувајте ги почесто. Иако вашиот кревет изгледа чисто, сепак може да има прашина која има лошо влијание на квалитетот на вашиот сон. Тоа е причината поради која треба да посветите внимание на тоа целосно да ја исчистите спалната соба!!

Не читајте, не сметајте и не планирајте ништо важно пред спиење

Подобро е целосно да се исклучи менталната работа. Можеби ќе заспиете, но вашиот мозок ќе продолжи да ги обработува добиените информации. Подобро размислете за нешто лесно и пријатно, запомнете ги најмирните моменти од вашиот живот.



Јога, јога и само јога!

Јога практики за несоница

Јога нидра

Јога нидра, инаку наречена јогиски сон, е техника во која се опуштате со целосна свесност. Обично се практикува лежејќи во шавасана и може целосно да ги смени моделите на спиење за секој практикант. Иако Јога нидра има многу намени, кога се практикува за да се подобри квалитетот на спиењето, треба да се работи лежејќи во кревет. Тоа треба да биде последна активност пред спиење.

Пранајама - Брамари

Зборот брамар значи пчела. Во оваа пранајама, се имитира ниската вибрација на пчела додека седиме во медитативна положба, ушите затворени со показалците. Ова создава длабока постојана вибрација што може да слушне или почувствува во внатрешноста на главата. Оваа вибрација создава смирувачки ефект врз умот, ослободувајќи го стресот, напнатоста и вознемиреноста.

Пранајама - Уџаи

Уџаи е едноставна техника во која се стега глотисот (просторот помеѓу гласните жици) и дише низ носот. Оваа техника кога се изведува правилно звучи како 'рчење на бебе. Уџаи е многу смирувачка пранајама која помага во ублажување на несоницата кога се практикува во Шавасана или положбата на трупот пред спиење.

Шаткарма - Тратака

Тратака е шаткарма техника што во превод значи концентрирано гледање во еден објект без да трепнеме. Тратака ни помага да се концентрираме и го смирува умот, најдобро се практикува во темнина.



Овој прирачник е подготвен во рамки на проектот „МладиХаб - надминување на нееднаквоста меѓу младите“ финансиран од Владата на Обединето Кралство, со поддршка на Британската амбасада Скопје. Мислењата и ставовите наведени во оваа содржина не ги одразуваат секогаш мислењата и ставовите на Британската Влада.