



# BEZSENNOŚĆ

Zaburzenia snu są poważnym problemem współczesnej cywilizacji. Zaraz po przeziębieniach i bólach brzucha różne problemy ze snem są główną przyczyną wizyt u lekarza pierwszego kontaktu. Problemy te wpływają niekorzystnie na jakość życia i ogólny stan zdrowia. Często remedium jest sięgnięcie po **leki nasenne, które działają szybko, ale niestety, nie likwidują przyczyn problemów**. Przeprowadzone w Polsce badania donoszą, że ponad 40% osób przyjmuje leki nasenne przez ponad rok. W konsekwencji trzeba leczyć nie tylko zaburzenia snu, ale i uzależnienie.

Zaburzenia snu mogą mieć charakter *ilościowy* - zbyt krótki (bezsenność), zbyt długi czy o nietypowych porach (zaburzenia rytmu okołodobowego) lub charakter *jakościowy* - pojawienie się w czasie snu nietypowych dla danych stadiów snu zachowań (somniaambulizm potocznie zwany lunatyzmem, lęki nocne czy koszmarne marzenia sienne).

Najpowszechniejszym zaburzeniem snu jest **bezsenność**. Głównymi objawami są trudności w zasypianiu, łatwe budzenie się w ciągu nocy oraz wczesne budzenie się rano, krótki sen dobowy bez uzyskania poczucia wypoczynku. *Lęk przed bezsennością i złym samopoczuciem następnego dnia często jest przyczyną tego, utrudniającego zaśnięcie niepokoj, tworząc sytuację błędnego koła*. Cierpienie, zwłaszcza wywołane trudnościami zasypiania i zmęczenie, bywa nieadekwatne do rzeczywistego skrócenia czasu snu. Bardzo często zresztą osoby skarżące się na spędzanie całych nocy w oczekiwaniu na nadejście snu, w rzeczywistości co jakiś czas zasypiają na kilkanaście minut. Osoby z bezsennością skarżą się na uczucie zmęczenia, kłopoty z koncentracją uwagi i pamięcią, bóle głowy, apatię, drażliwość i obniżenie nastroju. *Rozpoznanie bezsenności opiera się przede wszystkim na wywiadzie od pacjenta*. W zależności od czasu trwania, możemy mówić o **bezsenności: ostrej** czyli przygodnej trwającej kilka dni, która zwykle ustępuje sama; **krótkotrwałej** trwającej do 4 tygodni oraz **przewlekłej** wymagającej oceny czy jest dolegliwością pierwotną czy też jest jednym z objawów innej choroby (bezsenność wtórna). **Bezsenność pierwotna** zaczyna się w okresie trudnych, powodujących napięcie sytuacji życiowych i wówczas jest traktowana jako zjawisko naturalne. Utrzymywanie się bezsenności po ustąpieniu trudności rodzi poczucie choroby i potrzebę leczenia. Po fazie ostrej bezsenność może się utrwalić i przyjąć postać przewlekłą. Część osób, szczególnie w reakcji na pracę zmianową, zmianę stref czasowych czy drobne problemy ze snem, zaczyna spędzać w łóżku więcej czasu, próbuje „złapać” jak najwięcej snu. Tymczasem efekt jest odwrotny. Dobowe zapotrzebowanie na sen jest ograniczone. *Długie „dosypianie” i drzemki w ciągu dnia nie tylko nie pomagają w regeneracji, ale powodują*

*rozstrojenie mechanizmów regulujących potrzeby snu i jakość funkcjonowania w ciągu dnia. Tym samym utrwała się bezsenność*. **Bezsenność „wtórna”** stanowi jeden z objawów innych chorób - somatycznych, psychicznych bądź jest wynikiem uzależnienia od alkoholu, narkotyków, czasem jest też konsekwencją przyjmowania leków o działaniu pobudzającym. Bezsenność towarzyszy wielu chorobom somatycznym, które przebiegają z dolegliwościami bólowymi, dusznościami. Może być objawem zaburzeń czynności tarczycy. Mówiąc o chorobach psychicznych najczęstszą przyczyną bezsenności są stany depresyjne, a charakterystyczny dla nich objaw to wybudzenia wczesnoporanne. W zaburzeniach nerwicowych, których istotą jest przede wszystkim duży niepokój, problemem są zwykle trudności z zasypianiem. Zaburzenia zasypiania czy też trudności z utrzymaniem ciągłości snu to jedne z objawów abstynencyjnych w przypadku odstawienia alkoholu, leków nasennych czy uspokajających. Zażywanie substancji pobudzających może być przyczyną tychże zaburzeń. Wiele osób zapomina, że **kofeina zawarta również w czekoladzie, kakao i herbacie nie powinna być spożywana przed snem**. Warto dodać, że również niektóre leki przeciwastmatyczne mogą powodować zaburzenia snu. Niezależnie od czynników wywołujących bezsenność, w miarę jej trwania dochodzi do nadmiernej aktywacji ośrodkowego układu nerwowego i nadprodukcji hormonów stresu. Osoba taka cały czas jest nadmiernie wzbudzona, działa na „wyższych obrotach”. Ten stan wywołany bezsennością staje się jednocześnie przyczyną utrwalania się jej.

**Zanim sięgniemy po leki nasenne czy inne środki, które pomogą nam zasnąć.**

Przestrzeganie **zasad higieny snu** to pierwszy krok w leczeniu bezsenności: \*przebywanie w łóżku maksymalnie do 7 godzin na dobę; \* wystrzeganie się drzemek w ciągu dnia; \* nie wykonywanie w łóżku innych czynności (poza spaniem i aktywnością seksualną); \* w razie trudności z zaśnięciem bądź po wybudzeniu, po którym trudno zasnąć powinno się wstać z łóżka; \*pomieszczenie, w którym śpimy, powinno być przewietrzane i ciche; \*na kilka godzin przed snem nie powinno się uprawiać intensywnego wysiłku fizycznego, ciężkiej pracy, gdyż działa to rozbudzająco; \*należy wyeliminować możliwość spoglądania w nocy na zegar, słuchania jego tykania. *Przede wszystkim trzeba ograniczyć czas przebywania w łóżku. Osobom dorosłym i zdrowym wystarcza 6-8 godzin snu na dobę. W przypadku osób z bezsennością powinno się nie przekraczać tego czasu, a w niektórych sytuacjach warto go skrócić*. Osoba taka powinna nastawić budzik na stałą godzinę i systematycznie wstawać niezależnie od ilości wybudzeń w nocy i ilości snu danej nocy. Należy przy tym szanować rodzaj rytmu dobowego: jeśli ktoś jest „skowronkiem” a zasypia z „ku-

rami” to nie powinien późno kłaść się spać, powinien wstawać wcześniej; Jeżeli jest „nocnym markiem”, to lepiej, żeby później kładł się do łóżka. *Ograniczenie i tak kiepskiej jakości snu jest zazwyczaj trudne i wiele osób wątpi w skuteczność tej metody. Jednak z czasem narasta fizjologiczna potrzeba snu, a rytm snu i czuwania reguluje się. Sen staje się krótszy, ale zyskuje na jakości.*

*Nie powinno się kłaść do łóżka, jeśli nie odczuwa się sennosci.* Na pojawienie się tego uczucia lepiej poczekać poza łóżkiem np. w fotelu poświęcając się monotonnej czynności sprzyjającej zasypianiu np. rozwiązywaniu krzyżówek, czytaniu spokojnej książki itp. Powoduje to oderwanie się od problemu z zaśnięciem. Dzięki temu zmniejsza się niepokój, który rozbudza. Podobnie powinno się postępować po wybudzeniu w

nocy. Wykonywanie w łóżku innych czynności poza spaniem i aktywnością seksualną uczy nasz organizm, że łóżko to nie spanie, ale aktywność.

W przypadku bezsenności wtórnej powinno się skutecznie leczyć jej przyczynę tj. dolegliwości bólowe czy nadczynność tarczycy. Można również podawać leki nasenne nowej generacji czy preparaty ziołowe. Jednak w przypadku typowych leków nasennych nie powinno się ich stosować codziennie ze względu na potencjał uzależniający.

Pamiętajmy, że bezsenność może osiągnąć każdego z nas w wyniku zaburzonej higieny snu. Dbajmy zatem o przestrzeganie prostych zasad zamieszczonych powyżej i uczmy tego nasze dzieci.

mgr Monika Kofel-Dudziak

## PRELEKCJA W DWORKU

# Cierniste drogi Polaków do niepodległości

17 listopada 2010 roku o godzinie 14:00 w Dworku Prezydenta RP odbyła się prelekcja płk Macieja Maksymowicza pod tytułem „Odzyskanie Niepodległości w 1918”. Poniżej prezentujemy fragment wystąpienia.



Zanim doszło do tego radosnego dnia 11 listopada 1918 roku cała Europa pogrążona była w okropnej wojnie. Brało w niej udział wiele narodów i miliony żołnierzy. Pochłonęła 20 milionów ludzi, zniszczyła dorobek wielu pokoleń. Paradoksalnie te zniszczenia ominęły Niemcy, gdyż działania wojenne toczyły się poza ich granicami. Polacy nigdy nie pogodzili się z utratą Ojczyzny po trzecim rozbiorze. Wykorzystywali każdą okazję, próbując odzyskać niepodległość. Tak było w czasie powstania listopadowego w 1830 roku, w czasie Wiosny Ludów w 1848 i w powstaniu styczniowym w 1863. Niestety, wszystkie te zrywy narodowowyzwoleńcze kończyły się przegraną z olbrzymią potęgą zaborców. Po każdym powstaniu władze zaostrzały restrykcje, wprowadzały wiele ograniczeń, nasilała się germanizacja i rusyfikacja. Zaborcy likwidowali polskie szkoły, konfiskowali majątki, zsyłali w głąb Rosji tysiące Polaków - uczestników powstań. Każdy upadek powstania to także próba dla ducha walki i patriotyzmu naszych rodaków, nie łatwo przecież zapomnieć o śmierci bliskich, przegranej walce.

Lecz duch w narodzie nie zginął. W domach rodzice

wychowywali dzieci na świadomych patriotów, wpajali młodzieży wartości, które stawały się podwaliną kolejnych prób odzyskania wolności. Uczyli kochać własny kraj, pokazywali, że dla Ojczyzny warto poświęcać wszystkie siły i zdolności. W latach 80-tych XIX wieku właśnie dorasta to pokolenie. Pokolenie przyszłych twórców Niepodległej Polski. Do czołowych postaci należy zaliczyć Józefa Piłsudskiego, Romana Dmowskiego, Ignacego Paderewskiego, Jędrzeja Moraczewskiego, Wincentego Witosa, Wojciecha Korfańskiego czy Józefa Hallera, którym tak wiele zawdzięczamy. Oprócz nich do działania na rzecz odzyskania niepodległości włączyły się tysiące innych ludzi. Każdy chciał zrzucić jarzmo niewoli, po 123 latach, na początku XX wieku nadarzyła się ku temu okazja. Między zaborcami narastał konflikt. A Polacy, choć często po przeciwnych stronach barykady, bo wcielani do wojsk zaborców, za Mickiewiczem wznosili modły do Boga: „O wojnę ludów prosimy Cię Panie”.

1 sierpnia 1914 roku dochodzi do wybuchu wojny, która była spełnieniem modlitw, ale też ogromną tragedią dla Polaków. Naprzeciw siebie stanęli do niej rodacy, chociaż z innych zaborów.

Po czterech latach wojna dobiegła końca, ale dla nas walki się jeszcze nie zakończyły. Polacy musieli walczyć jednocześnie z dwoma wrogami na raz. Były to ciężkie dwa lata bitew o dawne granice. Wspomnę tylko krótko o walkach o Lwów, Wilno, tereny wschodnie, część Wielkopolski z Poznaniem, dostęp do morza, walki o Ziemię Cieszyńską i trzy powstania śląskie. Aby dowiedzieć się więcej na temat odzyskania niepodległości odsyłam czytelników do publikacji na ten temat.

M. Maksymowicz