

Nespavost, možnosti samoléčby

Mgr. Olga Nedopílková, Šárka Močidlanová

Ústavní lékárna, Fakultní nemocnice Ostrava, Ostrava-Poruba

Nespavost je porucha hlavního spánku, která výrazně narušuje denní aktivitu jedince. Nekvalitní nebo nedostatečný spánek může vést k únavnosti, pracovní nevykonnosti, k poklesu denní bdělosti až k narušení kognitivních funkcí. Dobrý spánek je vnímán jako jeden ze základních atributů dobrého zdraví. Informaci o nespavosti je proto potřeba vždy věnovat zvýšenou pozornost.

Klíčová slova: nespavost, spánková hygiena, samoléčba.

Self treatment of insomnia

Insomnia is a main sleep disorder that significantly disrupts an individual's daily activity. Poor-quality or insufficient sleep can lead to fatigue, work inefficiency, a decrease in daytime vigilance, and even impaired cognitive functions. Good sleep is perceived as one of the basic attributes of good health. Therefore, information about insomnia should always be paid close attention to.

Key words: insomnia, self treatment options, sleep hygiene.

Definice a epidemiologie nespavosti

Nespavost je definována jako porucha hlavního spánku, která ovlivňuje denní aktivitu. Může se projevit jako neschopnost spánek navodit, časté probouzení v průběhu noci nebo časný probuzení a neschopnost znovu usnout. Nespavost rozdělujeme podle ICSD-3 (International Classification of Sleep Disorders, 3rd Edition) na **chronickou**, trvající alespoň po dobu 3 měsíců s výskytem obtíží nejméně 3x týdně a **krátkodobou**, kdy spánkové obtíže netrvají déle než 3 měsíce (1). Výskyt nespavosti se s přibývajícím věkem zvyšuje, od 65 let udává nespavost 65 % populace. Zhruba 6–10 % dospělých obyvatel průmyslově vyspělých zemí trpí chronickou nespavostí, s častějším výskytem u žen. Zkušenost s krátkodobou nespavostí zažil každý dospělý, jako onemocnění postihuje 30–50 % populace. Mezi nejčastější příčiny nespavosti patří rychlé životní tempo (stres), zvyšující se průměrný věk populace a nepravidelný denní režim (2).

Spánkový cyklus

Základní rozdělení spánku je na synchrónní (non-REM) a paradoxní (REM), které

jsou zastoupeny u dospělého člověka v poměru 4 : 1 ve prospěch non-REM spánku. Non-REM spánek má celkem 3 fáze – lehký, střední a hluboký. REM spánek má jen jednu fázi. Tyto 4 fáze tvoří dohromady jeden spánkový cyklus, jehož délka je 90–120 minut. Za noc absolvujeme 4–6 spánkových cyklů. Délka jednotlivých fází je v cyklech proměnlivá. Během stárnutí organismu se mění charakter spánku – zkracuje se hluboká fáze non-REM spánku, přibývá spánkových cyklů (8–10 spánkových cyklů za noc), obecně je spánek považován za méně kvalitní, vzniká tím potřeba spánku přes den (3).

Kognitivně behaviorální terapie

Kognitivně behaviorální terapie insomnie (KBT-I) je vícesložková psychoterapeutická léčba chronické nespavosti, jejímž cílem je identifikovat a zaměřit se na mnohočetné kognitivní a behaviorální faktory, které k nespavosti vedou. Je základem nefarmakologické terapie nespavosti a je upřednostňována před přistoupením k farmakoterapii. Jednotlivé složky KBT-I zahrnují:

DECLARATIONS:

Declaration of originality:

The manuscript is original and has not been published or submitted elsewhere.

Ethical principles compliance:

The authors attest that their study was approved by the local Ethical Committee and is in compliance with human studies and animal welfare regulations of the authors' institutions as well as with the World Medical Association Declaration of Helsinki on Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects adopted by the 18th WMA General Assembly in Helsinki, Finland, in June 1964, with subsequent amendments, as well as with the ICMJE Recommendations for the Conduct, Reporting, Editing, and Publication of Scholarly Work in Medical Journals, updated in December 2018, including patient consent where appropriate.

Conflict of interest:

Not applicable.

Consent for publication:

Not applicable.

Převzato z: *Farmac. praxi.* 2023;19(3):182-186

Článek přijat redakcí: 3. 5. 2023

Článek přijat k tisku: 30. 7. 2023

Mgr. Olga Nedopílková

olga.nedopilko@fno.cz