



Léčba nespavosti

PhDr. Michaela Peterková, www.psyx.cz

Léčba poruch spánku se liší podle toho, o jakou poruchu jde. Zatímco u běžné nespavosti má největší úspěch dodržování pár jednoduchých pravidel, jiné poruchy spánku mohou vyžadovat i chirurgický zákrok.

Nejčastějšími poruchami spánku jsou obtížné usínání a časně probouzení. Obtížné usínání bývá způsobeno nedostatečnou únavou a různými starostmi. Pokud máte ve zvyku podřimovat během dne, nemusí být vaše tělo večer dost unavené na to, aby chtělo spát znovu. Pak stačí odolat touze jít si přes den lehnout, najít si namísto toho nějakou aktivitu, a do několika málo dní je po problému. Pokud vám při usínání defilují znepokojivé denní zážitky nebo nevyřešené problémy, pomůže vám zaměřování pozornosti, relaxace nebo autosugesce. Postupy, jak na to, najdete v textu Zásady zdravého spaní.

Při časném probouzení vždy vzniká podezření na depresi; proto je dobré prozkoumat, zda právě o depresi nejde. Pokud ano, léčbou deprese se spánek upraví automaticky. Pokud ne, pomohou opět jednoduché zásady, jako je nedřímát přes den, nedívat se na hodiny a udržet se ve zklidněném stavu.

Bezpracnou možností léčby nespavosti jsou léky na spaní. Měly by přijít ke slovu až tehdy, kdy jiné postupy selhaly. Léky na spaní (hypnotika) vždy v nějaké míře narušují přirozený průběh spánku či jeho architekturu, na mnoho z nich vzniká závislost a nesprávné užívání mnohdy původní problémy ještě zhorší.

Léků s hypnotickým, tedy spánek navozujícím a udržujícím účinkem je celá řada. Nejčastěji se používají benzodiazepiny, z-hypnotika neboli hypnotika III. generace, antihistaminika (Dithiaden, Protazin), méně často barbituráty, dále některá antidepreiva a neuroleptika. Hypnotický účinek má rovněž hormon melatonin a extrakty z určitých rostlin, jako je např. meduňka, třezalka, chmel, valeriana nebo levandule.

Inteligentní test osobnosti IES



* hodnotí 14 klíčových lidských vlastností

* podrobné vyhodnocení bez čekání, ihned

www.psyhonef.cz

Kurzy základů psychologie přes internet

* z každého se může stát dobrý psycholog-amatér

* kurzy pro každého, kdo se o psychologii "jen" zajímá a pro uchazeče o studium psychologie



www.chytra.zlutasova.cz

Test duševního zdraví - MENFIT

* posuzuje pozitivní i negativní vlivy na vaši psychiku

* zjišťuje možný výskyt nejčastějších psychických poruch

www.psyhonef.cz

Stáhněte si relaxaci v mp3

* relaxační metody pomáhají proti úzkosti, stresu, při potížích se spánkem a jiných problémech

www.relaxace.psychoweb.cz

Benzodiazepiny mají účinek v navození spánku (tedy hypnotický účinek), uklidňují (sedativní účinek), působí proti úzkosti (anxiolytický účinek), uvolňují svaly (myorelaxační účinek) a působí proti křečím (antikonzulzivní účinek). Patří sem např. oxazepam (obchodní název Oxazepam), diazepam (Diazepam, Apaurin), chlordiazepoxid (Elenium), flunitrazepam (Rohypnol - ten už se u nás nedostane), clonazepam (Rivotril), midazolam (Dormicum, Buccolam, Midazolam).

Benzodiazepinová hypnotika se kvůli možnosti vzniku závislosti mají užívat jen nárazově nebo po krátkou dobu. U starších lidí mohou působit potíže s pamětí a zmatenost, obecně pak někdy působí únavu i přes den. Různé benzodiazepiny působí v organismu po různě dlouhou dobu - například midazolam má biologický poločas poměrně krátký (tedy je organismem "stráven" za krátkou dobu), zatímco diazepam má biologický poločas delší.

Jako "**Z**" generace se označují moderní hypnotika tzv. III. generace - jde o léky na úpravu spánku, které začínají většinou na písmeno "z" - zolpidem (obchodní názvy Stilnox, Hypnogen, Adorma, Apo-Zolpidem, Eanox, Sanval) či zopiclon (Zopiclone, Zopitin, Imovane). Na rozdíl od benzodiazepinů nenarušují architekturu spánku, nevedou k rebound fenoménu po vysazení a neměla by na ně vznikat závislost (i když lze předpokládat, že minimálně psychickou závislost si vybudovat lze).

Léčba spánkové apnoe (SAS)

Při výskytu spánkové apnoe je dobré nejprve vyřešit faktory, které spánkovou apnoei zhoršují - to je hlavně obezita, pití alkoholu a užívání hypnotik a sedativ. Látky s uklidňujícím účinkem totiž přispívají k uvolnění svalů - i těch v dýchacích cestách, což projevy apnoe drammatizuje. Pomáhá spání v poloze na boku.

Při léčbě těžších forem obstrukční spánkové apnoe se používají léky povzbuzující dýchání, dentální dlahy, které zabraňují zapadnutí měkkého patra, CPAP přístroj udržující stálý tlak v dýchacích cestách či případně chirurgický zákrok, který upraví dýchací cesty.

Léčba narkolepsie

Příčiny ani přesný mechanismus průběhu narkolepsie nejsou dosud známy, takže léčba narkolepsie je pouze symptomatická, tedy zaměřená na jednotlivé obtěžující příznaky.

Nejčastěji se používají antidepresiva a oxybát sodný. Z tricyklických antidepresiv je to zejména imipramin (obchodní název Melipramin), klomipramin (Anafranil) a protriptylin. Opatrně se používají i amfetaminy (povzbuzující léky), ale u nich je velké riziko vzniku závislosti.

Proti denní ospalosti a nečekaným usnutím jsou nejlepší prevencí krátká zdřímnutí během dne. U klasických insomnií je podřimování desktruktivní, ale při narkolepsii může pomoci.

Online testy na

www.psychotesty.psyx.cz

EQ-TEST



Test emoční inteligence Dokážete komunikovat s druhými, umíte správně odhadnout, jak se cítí? Vládnete svým emocím nebo ony ovládají vás?

OSPAT



Test typů a poruch osobnosti Jaké je celkové zaměření vaší osobnosti? Nemáte některé vlastnosti příliš silně nebo naopak příliš slabě vyvinuté?

BITEPT



Test psychických poruch Dělá vám starosti vaše psychika? Chcete pomoci odhadnout, jak jste na tom s duševním zdravím?

FULJOB



Test profesní orientace Na jakou školu nebo práci se hodíte? S jakou profesí ladí vaše osobnost?

MEMREX/COGIT



Test paměti a test mentálního výkonu. Jak funguje vaše paměť? Jak dobří jste v zapamatování a vybavení? Myslí vám to pružně, rychle a bezchybně? Neselháváte v pozornosti?

Online testy na

www.psychotesty.psyx.cz

Léčba syndromu neklidných nohou (RLS)

Při léčbě syndromu neklidných nohou, což jsou nepříjemné pocity v končetinách spojené s nutkáním končetinami hýbat, se nejčastěji využívá L-DOPA. L-DOPA je chemická látka, které mj. zvyšuje koncentraci dopaminu v mozku. Dále je možné užívat opiáty a léky s protikřečovým (antikonzulzivním) účinkem, kam patří například již zmíněné benzodiazepiny. Léčba syndromu neklidných nohou je obvykle úspěšná.

Léčba somnambulismu (náměsíčnosti)

Lidé trpící somnambulismem potřebují v první řadě spát v klidném prostředí bez rušivých podnětů, které někdy epizody náměsíčnosti spouštějí. Jako prevence úrazů se doporučuje zamknout dveře, zajistit okna a odstranit z podlahy překážky, které by mohly způsobit zranění. Pokud člověk prožívá epizody náměsíčnosti v pravidelnou hodinu, pomůže, když jej někdo asi 15 minut před tímto časem probudí. Opět usnout lze v době, kdy předtím somnambulní chování končilo. Z léků byly dobré výsledky v léčbě somnambulismu zaznamenány u benzodiazepinů (např. klonazepam - Rivotril), tricyklických antidepresiv a SSRI antidepresiv.

autor: PhDr. Michaela Peterková, www.psyx.cz



> chytré programy proti depresi a úzkostem

www.zlutasova.cz

www.velka.zlutasova.cz

Psychologie na internetu:

www.psychotesty.psyx.cz > online psychologické testy

www.psychoweb.cz > články z psychologie, výtahy z knih

www.psychonet.cz > inteligentní testy osobnosti

www.profi.psychonet.cz > psychologické testy pro firmy a personalistiku

www.velka.zlutasova.cz > online programy proti depresi a úzkosti

www.chytra.zlutasova.cz > kurzy základů psychologie přes internet

www.relaxace.psychoweb.cz > relaxace v mp3 ke stažení

www.psyx.cz > testy, poradna, hypnóza

Online programy proti úzkosti a depresi

* zbavte se svých potíží z pohodlí svého domova

* zcela anonymní

* potřebujete jen zájem a internet



www.velka.zlutasova.cz

Psychologické testování pro firmy a personalisty

* zjistíte schopnosti a vlastnosti svých zaměstnanců a uchazečů o práci

* profesionální testy za minimální ceny

* online a s výsledky ihned



www.profi.psychonet.cz

Test duševního zdraví - MENFIT

* posuzuje pozitivní i negativní vlivy na vaši psychiku

* zjišťuje možný výskyt nejčastějších psychických poruch

www.psychonet.cz