



**Cilj ove knjižice – “Praktični vodič: Za dobro spavanje noću”, je pomoći ljudima da postignu bolje noćno spavanje.**

**Svrha informacija sadržanih u ovoj knjižici je pomoći ljudima da postignu bolje spavanje noću putem:**

- objašnjenja normalnih promjena vezanih za životnu dob.
- pružanja taktičkih vještina za postizanje boljeg noćnog spavanja.

Ova knjižica dostupna je na slijedećim jezicima: arapskom, engleskom, filipinskom, grčkom, hrvatskom, indonezijskom, kineskom, malteškom, poljskom, španjolskom, talijanskom i vijetnamskom.

Ostale knjižice dostupne u seriji ‘Praktični vodič’ uključuju:

- STRES I KONTROLIRANJE STRESA
- PROMOVIRANJE DOBROBITI
- RJEŠAVANJE PROBLEMA I POSTAVLJANJE CILJEVA

Ove knjižice dostupne su na: arapskom, engleskom, grčkom, hrvatskom, iranskom, kineskom, njemačkom, španjolskom, talijanskom i vijetnamskom jeziku.

Datum tiskanja:



PRAKTIČNI VODIČ:

# Za dobro spavanje noću



© Copyright Transcultural Mental Health Centre, 2004.

Ovu knjižicu sastavio je Transkulturni centar za duševno zdravlje. Ova kao i ostale knjižice iz serije 'Praktični vodič' može se reproducirati uz priznanje autorskog prava Transkulturnoga centra za duševno zdravlje i na raspolaganju je za preuzimanje sa: [www.tmhc.nsw.gov.au](http://www.tmhc.nsw.gov.au).

**Prvi put objavljeno 2004:** Transcultural Mental Health Centre  
**ISBN:** 1 74080 0494

**Kopije ove i ostalih knjižica serije 'Praktični vodič', kao i ostali sadržaji, dostupni su u TMHC na adresi:**

Transcultural Mental Health Centre  
Locked Bag 7118  
PARRAMATTA BC NSW 2150  
AUSTRALIA

Telefon: 61 2 9840 3800 (za vrijeme uredovnih sati)  
Fax: 61 2 9840 3755  
Besplatni poziv: 1800 648 911  
Email: [general@tmhc.nsw.gov.au](mailto:general@tmhc.nsw.gov.au)  
Internet adresa: [www.tmhc.nsw.gov.au](http://www.tmhc.nsw.gov.au)

**Dizajn i grafička obrada:** Monica Flannery Design; SBS In Language

**Tisak:**

## Priznanja

Informacije koje se nalaze u ovoj knjižici sabrane su iz niza objavljenih i neobjavljenih izvora.

Transkulturni centar za duševno zdravlje (TMHC) dobio je dozvolu za korištenje informacija iz sljedećih publikacija:

Protokol liječenja (2000); Kontrola duševnih poremećaja (treće izdanje);  
Sydney: Svjetska zdravstvena organizacija - Suradnički centar za duševno zdravlje i zluporabu psihoaktivnih tvari.

Namjena ove publikacije je pružanje općih informacija, te ona ne bi trebala biti korištena kao zamjena za traženje profesionalne pomoći. Moguće je da ćete poželjeti obratiti se vašem liječniku opće prakse za savjet o pitanjima koja su spomenuta u ovoj knjižici. Također, na devetoj stranici ove knjižice nalaze se telefonski brojevi i internet stranice, koji bi vam mogli korisno poslužiti.

## Dobro spavanje noću



Smetnje spavanja su jedna od najčešćih pritužbi u okvirima općeg i duševnog zdravlja. Procijenjeno je da više od 20% odrasle populacije pati od neke vrste trajne nesanice u nekom životnom razdoblju, te da se pritužbe na slabo spavanje povećavaju kod starijih osoba.

Četiri glavne komponente mogu se smatrati odgovorne za ovo povećanje:

- normalne promjene fiziološkog sustava kontrole spavanja koje su dio procesa starenja.
- povećanje broja specifičnih organskih poremećaja spavanja, kao što je sindrom nemirnih nogu (PLMS - periodičko micanju udova u snu) i apnea (prekid disanja u snu).
- povećanje broja zdravstvenih problema (npr. osteoartritis), te duševnih poremećaja (npr. depresija, demencija itd.) koji loše utječu na spavanje.
- povećano korištenje niza lijekova koji mogu utjecati jedni na druge ili imati drukčije djelovanje na starije osobe.



## Normalne promjene vezane uz životnu dob



Ove promjene uključuju:

- smanjenje količine dubokog sna i sukladno povećanje količine lakšeg sna.
- povećanje učestalosti buđenja i isprekidani san u tijeku noći.
- percepciju pogoršanja kvalitete i količine spavanja.
- smanjenje sposobnosti prilagodbe promjenama i prekidima u ciklusu budnost-spavanje.
- sklonost da se ranije zaspe i ranije ustane.
- ove normalne promjene obično započinju oko pedesete godine života.

## Kako postići bolje spavanje noću



Slijedeće ukratko opisuje dobre navike spavanja i pruža smjernice za otklanjanje najčešćih uzroka smetnji spavanja.

### 1. Uspostavite redovito vrijeme buđenja

Vrlo je važno uspostaviti redoviti režim spavanja i buđenja, te osobito ustajati se svakog jutra u isto vrijeme. Vrijeme buđenja pomaže u reguliranju cirkadijskog ritma (biološkog sata) našega tijela, tako da ne bi trebalo mijenjati vrijeme ustajanja za više od jedan sat, čak i preko vikenda.



### 2. Uspostavite odgovarajući ambijent za spavanje

**Udobnost** - Neudobnost izazvana krčanjem crijeva, upornim bolovima, te hladnoćom ili vrućinom, može utjecati da se ne opustimo dovoljno kako bismo mogli zaspati. Prema tome, važno je da su sve naše neposredne potrebe ispunjene prije no što pokušamo zaspati.



**Buka** - Buka u tijeku noći (kao npr. saobraćaj) je drugi uobičajeni izvor smetnji spavanja. Čak i ako se ne probudimo i idućega dana se ne sjećamo te buke, ona može utjecati na naš normalni ritam spavanja. Ako spavamo na mjestu koje je izloženo buci, trebamo pokušati prigušiti zvuk zatvaranjem prozora i vrata ili korištenjem čepova za uši.

**Svjetlost** - Osvijetljena soba će nam otežati spavanje. Ako imamo problema sa spavanjem, trebali bismo zatamniti sobu kako bismo osigurali da nas jutarnja svjetlost ne probudi.



### 3. Odvojite vrijeme za opuštanje prije spavanja.

Trebali bismo prestati s radom najmanje 30 minuta prije odlaska u krevet i raditi nešto drugo što ne izaziva stres, kao što je čitanje, gledanje televizije ili slušanje glazbe.



#### 4. Asocirajte krevet sa spavanjem


Aktivnosti kao jelo, rad, gledanje televizije, čitanje ili rasprava o dnevnim problemima mogu dovesti do povezivanja kreveta sa stanjem budnosti i nespavanja, a ne sa stanjem pospanosti i uspavljivanja. Ako ste vi osoba koja povezuje budnost s takvim aktivnostima, uputno je uzdržati se od tih aktivnosti u krevetu.



#### 5. Borba s brigom i uznemirenošću

Jedan od najčešćih uzroka poremećaja spavanja je uznemirenost. Mnogim ljudima je teško opustiti se kad navečer, nakon iscrpljujućeg dana, legnu u krevet. Vrlo često, to je njihova prva prilika da razmisle o stvarima koje se tiču njih samih, te se zateknu ležeći u krevetu i brinući se o svojim problemima iako bi radije spavali.

Osjećaji napetosti i uzbuđenja koji prate ove misli još više otežavaju uspavljivanje, i tada, pored svih ostalih problema, oni se počinju brinuti i o svome nespavanju. Ako mislimo da imamo poteškoća sa spavanjem zato što smo uznemireni ili anksiozni<sup>1</sup> zbog stvari koje se događaju u našem životu, postoje dvije stvari koje možemo učiniti kako bismo poboljšali naše spavanje:

- 
- Odrediti si "vrijeme za brigu" pola sata prije spavanja, s olovkom i papirom pri ruci, da zapišemo svoje brige i moguća rješenja.
  - Izbjegavati stvari koje nas uzrujavaju prije no što idemo u krevet.

<sup>1</sup> Razgovarajte s vašim liječnikom ako mislite da vas anksioznost ili depresija drže budnima tijekom noći.



#### 6. Čekajte dok ne budete pospani


Ako ne možete zaspati, razmislite odlazak u krevet samo kad ste pospani. Ako ste nakon desetak minuta još uvijek budni i zabrinuti, ustanite se i radite nešto što će vam odagnati misli, ali će vas pritom opustiti - poput pletenja, slušanja glazbe ili čitanja knjige. Možda ćete čak željeti slušati vrpcu za opuštanje. Vratite se u krevet kad se osjećate pospano.

Kad se vratite u krevet, ako ste još uvijek zabrinuti i ne možete zaspati, ponovo se ustanite i radite nešto što će vas opustiti sve dok ne budete dovoljno pospani da se opet vratite u krevet. U početku ćete možda trebati ustajati nekoliko puta dok konačno ne budete mogli zaspati. Važno je da ćete naučiti asociirati vaš krevet sa spavanjem, a ne s brigama.



#### 7. Izbjegavajte spavanje u tijeku dana

Nije neobično da se ljudi koji nisu dobro spavali prethodne noći osjećaju pospano slijedećeg dana. Ova dnevna pospanost može vas dovesti u iskušenje da odspavate preko dana. Međutim, ako imate nesanicu i spavate preko dana, moguće je da ćete imati još jednu neprospavanu noć. To je zbog toga što ćete biti manje umorni kad dođe vrijeme za spavanje i trebat će vam manje sna jer ste odspavali preko dana. Vjerojatno će vam trebati više vremena da zaspete i budit ćete se češće u tijeku noći. Slijedećeg dana vjerojatno ćete opet biti pospani i u iskušenju da opet odspavate preko dana.





Kao što vidite, ovaj režim dnevnog spavanja pretvara se u začarani krug koji još više pogoršava vaš početni problem. Ako patite od nesanice, bez obzira koliko ste umorni tijekom dana, pokušajte izbjeći spavanje preko dana (ukoliko ne radite u smjenama). Pridržavajte se uobičajenog vremena za spavanje odlazeći u krevet svake noći u isto vrijeme i ustajući se svakog jutra u isto vrijeme. Ako zaspete poslije vašeg uobičajenog vremena, nemojte odspavati duže slijedećega jutra - ustanite se u vaše normalno vrijeme za ustajanje. Slijedeći ove upute, pomoći ćete da prirodni ritam vašega tijela radi za vas, pomažući vam da zaspete u vrijeme kada to želite.

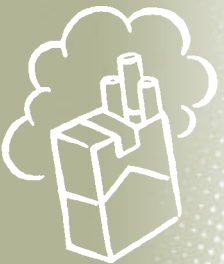


#### 8. Izbjegavajte kafein

Ova droga nalazi se u kavi, čaju, kakau, Cola napicima, kao i u nekim lijekovima, koje možete kupiti bez liječničkog recepta. Konzumiranje kafeina prije spavanja ili previše tijekom dana, povećat će osjećaj energičnosti i budnosti, te će otežati vaše uspavlivanje. Bilo koja količina kafeina konzumirana nakon 4 sata poslije podne imat će utjecaja do vremena polaska u krevet.

#### 9. Izbjegavajte nikotin

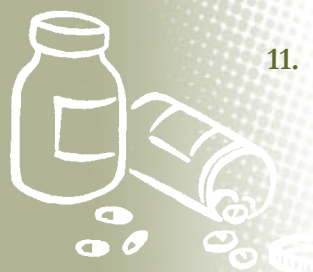
Nikotin stimulira živčani sustav oslobađanjem hormona koji se zove adrenalin. Adrenalin djeluje uzbuđujuće na mozak i tijelo, tako što izaziva budnost i spremnost na akciju. Pušenje prije spavanja povećava energiju i živahnost u vrijeme kad želite da se opustite i budete spremni za spavanje. Prema tome, nemojte pušiti barem sat vremena prije odlaska u krevet kako bi ste osigurali vrijeme da se umanjeno djelovanje nikotina.



#### 10. Izbjegavajte pretjerano konzumiranje alkohola

Popularno uvjerenje o alkoholu je da će vam on pomoći zaspati ako ste napeti i anksiozni. Jedna ili dvije čase vina uvečer mogu vam pomoći da se opustite, ali ako svake večeri popijete nekoliko čaša, to će dovesti do lošijeg spavanja općenito. Kako se alkohol u vašem tijelu razlaže, to dovodi do učestalog buđenja, te provodite manje vremena u dubljem stadiju sna. Ako pijete redovito, može se dogoditi da ćete postati ovisni o alkoholu za smanjanje tjeskobe i pomoć pri uspavlivanju.

Ne samo što se nećete osjećati svježije slijedećega jutra (jer ste orobljeni od bolje kvalitete spavanja), već ćete vjerojatno imati povratak tjeskobe, koji će trajati tijekom cijeloga dana i još će više otežati noćno spavanje. Alkohol nije rješenje za smetnje spavanja, zato nemojte piti prije odlaska u krevet.



#### 11. Izbjegavajte tablete za spavanje

Uporaba tableta za spavanje za bilo koje vrijeme izaziva isto toliko problema koliko ih rješava. Dok sedativi i hipnotici pomažu pri uspavlivanju i umanjuju anksioznost u kratkome roku, ovo povoljno djelovanje će nestati u dužem razdoblju ako nastavite s redovitim uzimanjem sedativa.

Kontinuirano uzimanje tableta za spavanje također ima taj nedostatak da vremenom postaje teško prestati s njihovim uzimanjem jer će to izazvati negativne nuspojave. Odustajanje od tableta za spavanje također može izazvati dramatične snove i noćne more. Ako uzimate tablete za spavanje ili ih povremeno uzimate, obratite pažnju na ova upozorenja i nemojte ih uzimati redovito.



Ako koristite tablete za spavanje svake noći, preporuča se da razgovarate sa svojim obiteljskim liječnikom o postupnom smanjenju količine tih tableta da bi ih konačno prestali uzimati.

## 12. Pojedite laganu zakusku prije spavanja

Lagana zakuska prije spavanja, poput čaše mlijeka ili banane, može pomoći nekim ljudima da lakše zaspu. Ova hrana sadrži veću količinu aminokiseline triptofan, za koju se smatra da je uključena u biokemijske sustave koji potiču i održavaju spavanje.

U sažetku, dodatno gore objašnjenim dobrim navikama spavanja, redovito vježbanje u tijeku dana ili rane večeri, može poboljšati ritam spavanja (pokušajte izbjeći vježbanje kasno navečer). I konačno, budite svjesni stvari u vašoj okolini koje mogu utjecati na vaš san (kao na primjer aktivni kućni ljubimci ili digitalni budilnici koji mogu biti uznemiravajući).



## Neki korisni telefonski brojevi

Brojevi lokalnih zdravstvenih službi (Local Area Health Service) nalaze se u telefonskom imeniku - White Pages - pod 'Health Depart of NSW'.

### Mental Health Association NSW Inc. (Udruga za duševno zdravlje NSW)

Telefon: 1800 674 200

### NSW Transkulturalna služba za skrb o starijima (NSW Transcultural Aged Care Service)

Telefon: 02 8585 5000  
Razvija partnerstvo u kulturno prikladnoj njezi, pruža informacije, savjete, resurse i međukulturalni trening rezidencijalnim njegovateljima starijih osoba.

Ako ne govorite dobro engleski, možete nazvati besplatnu Službu prevoditelja i tumača (**Translating and Interpreting Service - TIS**) na 131 450 te ih zamolite da nazovu Transcultural Mental Health Centre (od 8.30 ujutro do 5 sati poslije podne).

### TMHC - Transkulturalni centar za duševno zdravlje

Telefon: 02 9840 3800



## Neke korisne internet stranice

Mental Health Association NSW Inc. (Udruga za duševno zdravlje NSW)  
[www.mentalhealth.asn.au](http://www.mentalhealth.asn.au)

Multicultural Communication (Multikulturalna komunikacija)  
[www.mhcshealth.nsw.gov.au](http://www.mhcshealth.nsw.gov.au)

Multicultural Mental Health Australia (Multikulturalno duševno zdravlje)  
[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

NSW Health Department (Ministarstvo zdravstva NSW)  
[www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au)

Diversity Health Institute Clearinghouse (Institut za zdravstvo i kulturnu raznolikost Clearinghouse)  
[www.dhi.gov.au/clearinghouse](http://www.dhi.gov.au/clearinghouse)

Ako ste zainteresirani za pohađanje tečaja na jednu od tema serije 'Praktični vodič', nazovite Transkulturalni centar za duševno zdravlje na (02) 9840 3800 za registraciju vašeg zanimanja.

Ako živite u ruralnim i udaljenim područjima NSW, možete nazvati THMC na besplatni broj 1800 648 911, te registrirati vaše zanimanje.