



**Celem niniejszej broszury – „Poradnik praktyczny: O dobrze przespanej nocy” jest pomóc ludziom lepiej spać w nocy.**

**Celem informacji zawartej w tej broszurze jest pomóc ludziom lepiej spać w nocy poprzez:**

- wyjaśnienie naturalnych zmian związanych z wiekiem.
- porady na lepszy sen.

Broszura ta jest dostępna w następujących językach: arabskim, chińskim, chorwackim, angielskim, greckim, indonezyjskim, włoskim, maltańskim, polskim, hiszpańskim, filipińskim (tagalog) i wietnamskim.

Inne broszury z serii „Praktyczny poradnik” to:

- STRES I RADZENIE SOBIE ZE STRESEM.
- PORADY NA DOBRE SAMOPOCZUCIE.
- ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW I WYTYCZANIE CELÓW.

Broszury te są dostępne w następujących językach: arabskim, chińskim, angielskim, perskim (farsi), niemieckim, greckim, włoskim hiszpańskim i wietnamskim.

Print date:



PRAKTYCZNY PORADNIK NA TEMAT:

# Dobrze przespanej nocy



© Copyright Transcultural Mental Health Centre, 2004.

Broszura ta została wydana przez Transcultural Mental Health Centre. Ta oraz inne broszury z serii „Praktyczny poradnik” mogą być odtwarzane przy potwierdzeniu autorstwa Transcultural Mental Health Centre i są gotowe do ściągnięcia z [www.tmhc.nsw.gov.au](http://www.tmhc.nsw.gov.au).

**Pierwsze wydanie w roku 2004 przez:** Transcultural Mental Health Centre  
**ISBN:** 1 74080 0494

**Kopie tej oraz innych broszur z serii „Praktyczny poradnik” (oraz inne źródła) są dostępne w:**

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

Tel: 61 2 9840 3800 (godziny pracy)  
Faks: 61 2 9840 3755  
Numer bezpłatny: 1800 648 911  
Email: [general@tmhc.nsw.gov.au](mailto:general@tmhc.nsw.gov.au)  
Witryna: [www.tmhc.nsw.gov.au](http://www.tmhc.nsw.gov.au)

**Projekt graficzny i składanie do druku:** Monica Flannery Design; SBS In Language  
**Wydrukowano przez:**

### Podziękowania

Informacje zawarte w tej broszurze zostały zebrane z wielu opublikowanych i nieopublikowanych źródeł.

Transcultural Mental Health Centre (TMHC) uzyskało pozwolenie na użycie informacji zamieszczonych w następujących publikacjach.

Treatment Protocol Protocol (Protokół leczenia)(2000). Management of Mental Disorders -Third Edition (Kontrolowanie problemów psychicznych – trzecie wydanie). Sydney: World Health Organisation Collaboration Centre for Mental Health and Substance Abuse. (Ośrodek Współpracy Zdrowia Psychicznego i Nadużywania Narkotyków Światowej Organizacji Zdrowia).

Celem tej publikacji jest dostarczenie tylko ogólnych informacji. Nie powinna ona zastępować porady lekarskiej. Radzimy skonsultować się z lekarzem w sprawie zagadnień poruszonych w tej broszurze. Na stronie nr 9 znajdują się również numery telefonów i witryny internetowe, które mogą być użyteczne.

## Dobrze przespana noc



Trudności ze snem to jeden z najczęściej spotykanych problemów zarówno w zakresie zdrowia ogólnego jak i psychicznego. Szacuje się, że ponad 20% dorosłych cierpi na jakąś formę bezsenności w pewnym okresie ich życia oraz że problemy ze snem są o wiele częściej spotykane u osób starszych.

Może to wynikać z trzech podstawowych przyczyn:

- naturalne zmiany w fizjologicznym systemie kontrolującym sen będące częścią procesu starzenia się
- zwiększone występowanie specyficznych organicznych zaburzeń snu takich jak ruchy kończyn podczas snu (periodic limb movement during sleep, PLMS) oraz bezdech senny (sleep apnoea)
- zwiększone występowanie schorzeń (np. choroby zwyrodnieniowej stawów) i zaburzeń psychicznych (np. depresji, demencji), które wpływają negatywnie na sen
- zwiększone zażywanie różnorodnych leków, które mogą ze sobą reagować lub działać w inny sposób w przypadku osób starszych.



## Naturalne zmiany związane ze starzeniem się



Zmiany te to:

- zmniejszona ilość głębokiego snu i zwiększona ilość lekkiego snu.
- większa ilość przebudzeń i przerywanego snu w nocy.
- poczucie obniżonej jakości i ilości snu.
- obniżona umiejętność adaptacji do zmian lub zakłóceń w cyklu zasypiania i budzenia się.
- tendencja do wcześniejszego zasypiania i wcześniejszego budzenia się.
- zmiany te zazwyczaj rozpoczynają się około 50-go roku życia.

## Co robić aby lepiej spać w nocy



Poniżej opisane są dobre nawyki pomagające spać oraz wskazówki na radzenie sobie z częstymi przyczynami zaburzeń snu.

### 1. Ustal regularny czas budzenia się

Ustalenie rutyny zasypiania i budzenia się jest bardzo ważne, zwłaszcza budzenia się codziennie o tej samej porze. Pora o której budzimy się pomaga zsynchronizować rytm okołodobowy (cirkaradialny) naszego organizmu, a zatem nie powinniśmy zmieniać pory dnia o której wstajemy o więcej niż jedną godzinę, nawet podczas weekendu.



### 2. Stwórz odpowiednie środowisko do snu

**Wygoda** – Niewygoda spowodowana burczeniem w brzuchu, nieustannym bólem czy łamaniem, gdy jest nam zbyt zimno lub zbyt gorąco może uniemożliwić nam wystarczające zrelaksowanie się i zaśnięcie. Jest zatem ważne, aby wszystkie nasze podstawowe potrzeby zostały zaspokojone zanim będziemy się starać zasnąć.



**Hałas** – Hałas w nocy (np. ruch uliczny) jest kolejną częstą przyczyną zaburzeń snu. Nawet jeśli nie zbudzimy się i nie pamiętamy hałasu następnego dnia, hałas ten może wpłynąć na nasz rytm snu. Jeśli śpimy w miejscu, które jest zazwyczaj hałaśliwe, powinniśmy postarać się odciąć wszelkie dźwięki zamykając okna i drzwi i stosując zatyczki do uszu.



**Światło** – Oświetlony pokój utrudni nam sen. Jeśli mamy problemy ze spaniem, powinniśmy przyciemnić pokój, tak aby poranne światło nas nie obudziło.

### 3. Postaraj się o czas na odprężenie przed pójściem do łóżka.

Powinniśmy zakończyć pracę co najmniej 30 minut przed pójściem do łóżka i zająć się czymś innym, nie stresującym jak czytanie, oglądanie telewizji lub słuchanie muzyki.



#### 4. Kojarzenie łóżka ze snem


Czynności takie jak jedzenie, praca, oglądanie telewizji, czytanie i rozmowy na temat problemów dnia mogą sprawić, że zaczniemy kojarzyć nasze łóżko ze stanem przebudzenia i gotowości raczej niż z sennością i zasypianiem. Radzimy powstrzymać się od tych czynności w łóżku.



#### 5. Radzenie sobie ze zmartwieniami i niepokojem

Jedną z najczęstszych przyczyn bezsenności jest niepokój. Wielu ludziom trudno jest rozluźnić się gdy idą do łóżka wieczorem po ciężkim dniu. Często jest to pierwsza okazja aby myśleć o różnych rzeczach, które ich niepokoją. Ludzie często znajdują się w sytuacji, gdzie leżąc w łóżku martwią się problemami gdy woleliby spać.

Uczucie napięcia i pobudliwości jakie towarzyszy tym myślom utrudnia zaśnięcie i ludzie często wtedy zaczynają dodatkowo martwić się swoją bezsennością jak i innymi problemami. Jeśli myślimy, że nasze trudności ze spaniem wynikają z niepokoju<sup>1</sup> o rzeczy dziejące się w naszym życiu, możemy zrobić dwie rzeczy dla polepszenia naszego snu:


- 
- Wyznaczyć sobie pół godziny „czasu na zmartwienie” przed pójściem do łóżka. Mieć papier i długopis pod ręką, aby zapisać nasze zmartwienia i możliwe rozwiązania.
  - Unikać rzeczy, które nas przygnębiają przed pójściem do łóżka.

<sup>1</sup> Porozmawiaj ze swoim lekarzem jeśli myślisz, że zmartwienia lub depresja przeszkadzają ci spać.



#### 6. Zaczekaj aż będziesz śpiący/a

Jeśli masz problemy z zasypianiem, spróbuj kłaść się spać dopiero wtedy gdy jesteś śpiący/a. Jeśli po 10-ciu minutach w dalszym ciągu nie zaśniesz i będziesz się martwić, wstań i zacznij robić coś co odwróci twoją uwagę, ale jest relaksujące, jak robienie na drutach, słuchanie muzyki lub czytanie książki. Może nawet posłuchaj specjalnych relaksujących kaset. Wróć do łóżka gdy znowu poczujesz się śpiący/a.



Jeśli po powrocie do łóżka w dalszym ciągu będziesz się martwić i nie będziesz mógł/mogła zasnąć, wstań ponownie i rób coś relaksującego aż poczujesz się wystarczająco śpiący/a aby jeszcze raz wrócić do łóżka. Na początku najprawdopodobniej będziesz musiał/a wstawać parę razy zanim w końcu zaśniesz. Najważniejsze jednak jest to, że nauczysz się kojarzyć swoje łóżko ze snem a nie ze zmartwieniami.



#### 7. Unikaj drzemek w ciągu dnia

Dosyć często ludzie, którzy mieli wyjątkowo złą noc, czują się śpiący następnego dnia. To uczucie senności w ciągu dnia może skusić cię do drzemki w ciągu dnia. Jeśli jednak cierpisz na bezsenność i drzemiesz w ciągu dnia, zwiększasz tym samym szansę kolejnej bezsennej nocy. Dzieje się tak, ponieważ gdy nadejdzie pora aby iść do łóżka, będziesz mniej zmęczony/a i będziesz potrzebował/a mniej snu, ponieważ spałeś/aś w ciągu dnia. Najprawdopodobniej będziesz potrzebować więcej czasu na zaśnięcie i będziesz się częściej budzić w ciągu nocy. Następnego dnia prawdopodobnie znowu będziesz śpiący/a i znowu popołudniowa drzemka będzie kusząca.



Jak widzisz te dzienne drzemki szybko przekształcą się w błędne koło, które spowoduje, że twój początkowy problem bezsenności stanie się jeszcze gorszy. Jeśli cierpisz na bezsenność, bez względu na to jak bardzo zmęczony/a jesteś w ciągu dnia, staraj się unikać drzemek (chyba że pracujesz na zmiany). Utrzymuj regularne godziny snu kładąc się spać codziennie o tej samej porze i budząc się rano o tej samej godzinie. Jeśli nie możesz zasnąć aż do godziny dużo późniejszej niż zwykle, nie śpij dłużej następnego ranka – wstań o tej samej godzinie co zawsze. Trzymając się tych zasad pomożesz swoim naturalnym rytmom biologicznym pracować na twoją korzyść, pomagając ci zasnąć wtedy gdy chcesz.

#### 8. Unikaj kofeiny.

Kofeina znajduje się w kawie, herbacie, kakao, napojach Coli i w niektórych lekach bez recepty. Konsumowanie kofeiny przed pójściem spać, lub picie nadmiernej ilości kofeiny w ciągu dnia zwiększy poczucie energii i przebudzenia i jeszcze bardziej utrudni zaśnięcie. Każda ilość kofeiny zażyta po godzinie 16.00 będzie miała wpływ na zaśnięcie tego wieczoru.

#### 9. Unikaj nikotyny

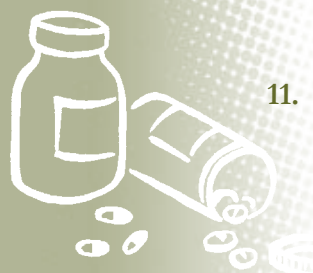
Nikotyna stymuluje system nerwowy powodując wydzielanie hormonu zwanego adrenaliną. Zadaniem adrenaliny jest pobudzenie ciała i umysłu, czyniąc cię czujnym i gotowym do akcji. Palenie tuż przed snem zwiększa poziom energii i żywotności w dokładnie tym samym czasie gdy chcesz być zrelaksowany/a i gotowy/a do snu. A więc nie pal przynajmniej godzinę przed pójściem do łóżka aby pozwolić na złagodzenie pobudzających efektów nikotyny.



#### 10. Unikaj nadmiaru alkoholu

Popularnym mitem na temat alkoholu jest to, że pomoże ci zasnąć jeśli czujesz się spięty/a i zmartwiony/a. Jedna lub dwie lampki wina wieczorem mogą pomóc ci zrelaksować się, ale regularne zażywanie kilkunastu drinków wieczorem sprawi, że na dłuższą metę będziesz spać dużo gorzej. Podczas procesu trawienia alkoholu przez twój organizm, będziesz się budzić dużo częściej i spędzisz mniej czasu w fazie głębokiego snu. Jeśli będziesz pić regularnie, możesz się uzależnić od alkoholu tak, że nie będziesz mógł/mogła się uspokoić i zasnąć bez niego


Alkohol nie tylko sprawi, że będziesz się czuł/a niewypoczęty/a na drugi dzień rano, (z powodu pogorszonej jakości snu), ale również istnieje możliwość ataku niepokoju, który może trwać przez cały dzień i jeszcze bardziej utrudni spanie w nocy. Alkohol nie jest rozwiązaniem na problemy ze spaniem, więc nie pij przed pójściem do łóżka.



#### 11. Unikaj tabletek nasennych

Zażywanie tabletek nasennych przez dłuższy czas powoduje więcej problemów niż rozwiązuje. Podczas gdy uspokajające leki nasenne pomogą ci zasnąć i złagodzą niepokój na krótką metę, korzyści te znikną z czasem, jeśli będziesz używać środków uspokajających regularnie.


Ciągłe używanie tabletek nasennych ma również tę wadę, że zaprzestanie zażywania ich staje się bardzo trudne ponieważ powoduje objawy zespołu odstawienia. Odzwyczajanie się od tabletek nasennych może spowodować bardzo realistyczne sny i koszmary. Jeśli używasz tabletki nasenne lub bierzesz je od czasu do czasu, posłuchaj tego ostrzeżenia i nie używaj ich regularnie.



Jeśli bierzesz tabletki nasenne codziennie, radzimy porozmawiać z lekarzem rodzinnym na temat stopniowego zredukowania ilości branych tabletek aż będziesz mógł/mogła zupełnie przestać je brać.

## 12. Przekąś coś przed snem

Lekka przekąska przed snem, jak kubek ciepłego mleka lub banan, może pomóc niektórym ludziom zasnąć. To jedzenie jest bogate w amino kwas zwany tryptophan, uważany za składnik w systemach biochemicznych, które wywołują i utrzymują sen.



Podsumowując, razem z dobrymi nawykami opisanymi powyżej, regularny ruch w ciągu dnia lub wczesnym popołudniem mogą polepszyć spanie (staraj się unikać nadmiaru ruchu późnym wieczorem). Zwróć uwagę na te rzeczy w twoim otoczeniu, które mogą przeszkadzać ci spać (takie jak aktywne zwierzęta domowe lub zegary elektroniczne i inne rzeczy, które mogą rozpraszać).



## Użyteczne numery telefonów

Spis lokalnych ośrodków służby zdrowia znajduje się pod Health Depart of NSW (Wydział Zdrowia w NSW) w książce telefonicznej (White Pages)

### Mental Health Association NSW Inc. (Stowarzyszenie Zdrowia Psychicznego w NSW)

Tel: 1800 674 200

### NSW Transcultural Aged Care Service

Tel: 02 8585 5000 – buduje partnerstwa z kulturowo odpowiednimi ośrodkami opieki, dostarcza informacje, poradę, środki i międzykulturowe szkolenie dla kadr domów spokojnej starości.

Jeśli nie mówisz dobrze po angielsku, możesz zadzwonić do Telefonicznej Służby Tłumaczy (**Translating and Interpreting Service, TIS**) pod numer 131 450 (jest to bezpłatna usługa) i poprosić ich aby zadzwonili za ciebie do Międzykulturowego Ośrodka Zdrowia Psychicznego (Transcultural Mental Health Centre) (od 8:30 do 17:00)

### Transcultural Mental Health Centre

Tel: 02 9840 3800

## Użyteczne witryny internetowe



Mental Health Association NSW Inc.  
(Stowarzyszenie Zdrowia Psychicznego NSW)  
[www.mentalhealth.asn.au](http://www.mentalhealth.asn.au)

Multicultural Communication  
(Wielokulturowa Komunikacja)  
[www.mhcshealth.nsw.gov.au](http://www.mhcshealth.nsw.gov.au)

Multicultural Mental Health Australia  
(Wielokulturowe Zdrowie Psychiczne w Australii)  
[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

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

Diversity Health Institute Clearinghouse  
(Instytut Zdrowia Różnorodności Clearinghouse)  
[www.dhi.gov.au/clearinghouse](http://www.dhi.gov.au/clearinghouse)

Jeśli chciałbyś/abyś uczestniczyć w kursie na jeden z tematów z serii „Praktyczny poradnik”, zadzwoń do Transcultural Mental Health Centre pod (02) 9840 3800 aby zgłosić swoje zainteresowanie.

Jeśli mieszkasz w wiejskim lub odległym rejonie NSW, możesz zadzwonić do TMHC (bezpłatny numer) pod 1800 64 8911 aby zgłosić swoje zainteresowanie.