# Nespavost

-snižuje kvalitu života a **zvyšuje riziko rozvoje deprese**,nebo relaps depresivního onemocnění. Dále existují důkazy o tom, že velmi krátká doba spánku **může být rizikovým faktorem rozvoje vysokého krevního tlaku.** Nespavost je onemocnění s příznaky trvajícími 24 hodin denně, protože kromě nekvalitního nočního spánku je zhoršená i denní výkonnost. V léčbě nespavosti jsou zásadní dva přístupy: psychologický a farmakologický. Základní metodou psychologické léčby nespavosti je behaviorální terapie, které je provozována psychology, je indikována jak u akutní tak u chronické nespavosti. Základem je **osvojení pravidel spánkové hygieny, odstranění nevhodných spánkových návyků.**

## Desatero spánkové hygieny

1. Od pozdního odpoledne (4–6 hodin před usnutím) nepijte kávu, černý či zelený čaj, kolu nebo různé energetické nápoje a omezte jejich požívání během dne. Působí povzbudivě a ruší spánek.
2. Vynechejte večer těžká jídla a poslední pokrm zařaďte 3–4 hodiny před ulehnutím.
3. Lehká procházka po večeři může zlepšit Váš spánek. Naopak cvičení 3–4 hodiny před ulehnutím již může Váš spánek narušit.
4. Po večeři již neřešte důležitá témata, která Vás mohou rozrušit. Naopak se snažte příjemnou činností zbavit stresu a připravit se na spánek.
5. Nepijte večer alkohol, abyste lépe usnuli – alkohol kvalitu spánku zhoršuje.
6. Nekuřte, zvláště ne před usnutím a v době nočního probuzení. Nikotin také organismus povzbuzuje.
7. Postel i ložnici užívejte pouze ke spánku a pohlavnímu životu (odstraňte z ložnice televizi, v posteli nejezte, nečtěte si a přes den ani neodpočívejte).
8. V místnosti na spaní minimalizujte hluk a světlo a zajistěte vhodnou teplotu (nejlépe 18–20º C).
9. Uléhejte a vstávejte každý den (i o víkendu) ve stejnou dobu ± 15 minut.
10. Omezte pobyt v posteli na nezbytně nutnou dobu. V posteli se zbytečně nepřevalujte, postel neslouží přemýšlení

Mezi základní léky patří nebenzodiazepinová hypnotika /Stilnox, Hypnogen/. Dalším lékem je melatonin, ale pouze u pacientů nad 55 let věku a s hlavní stížností na nemožnost usnout. Melatonin je hormon produkovaný šišinkou. Jeho produkce se mění během dne, proto se předpokládá, že se významnou měrou podílí na regulaci spánku a bdění Jako látka tělu vlastní nepůsobí tlumivě, ani pocity ospalosti během dne, závislost.

Hlavním nežádoucím účinkem dlouhodobé léčby nespavosti hypnotiky je rozvoj tolerance a závislosti.

Nespavost je definována jako porucha usínání, přerušovaný spánek a časné probouzení, neboli porucha usnutí a udržení spánku. Tyto obtíže pak vedou k nedostatečnému množství spánku, což se projevuje pocitem neodpočatosti a únavy. Výskyt nespavosti je velmi vysoký. Používá se několik dělení nespavosti, základní je na akutní a chronickou.

**Akutní nespavost** /nespavost z poruchy přizpůsobení/ je spojena s identifikovatelným stresovým podnětem / tělesným, duševním či společenským/, má většinou náhlý začátek a trvá dny až několik týdnů, maximální přípustná doba pro tuto diagnózu jsou 3 měsíce. U této poruchy se předpokládá, že s vymizením vyvolávajícího faktoru odezní i obtíže s usínáním.

**Chronická nespavost**: psychofyziologická nespavost-je nejčastější poruchou usínání,trvá minimálně 1 měsíc, je zde zvýšený práh probuditelnosti a naučené asociace bránící usnutí, včetně očekávání obtíží s usnutím.Často vzniká jako akutní nespavost, ale po odeznění vyvolávajícího faktoru tato nespavost přetrvává. Neléčená je známým rizikovým faktorem rozvoje deprese.

Neadekvátní spánková hygiena-diagnóza je splněna u pacientů, u kterých obtíže trvají více než 1 měsíc a je zde splněno ještě jedno kritérium /nevhodné spánkové schéma-časté denní spánky,nepravidelná doba usínání,práce na směny,nepřiměřeně dlouhé setrvávání v posteli,užívání nevhodných látek v době před usnutím-káva, alkohol,nikotin,stimulující a budivé aktivity před ulehnutím-sport, fyzická práce, nevhodné aktivity v místě určeném ke spánku-sledování TV, jídlo, práce na PC,

Sekundární nespavost- poruchy usínání a trvání spánku vyvolané jiným duševním, neurologickým či jiným onemocněním.