

## Problemi sna i spavanja u situaciji pandemije koronavirusa i potresa u Zagrebu

Život svakoga od nas sada je obilježen stresom povezanim s pandemijom koronavirusa i potresom u Zagrebu. U stresnim okolnostima možemo imati akutne stresne reakcije i promijenjene emocije u smislu tjeskobe, anksioznosti ili depresivnosti te otežano funkcionirati danju. To se također može negativno odraziti na san i spavanje. San ima važnu ulogu u obnavljanju tjelesnih i mentalnih snaga osobe. Poremećaj sna može imati izravne posljedice na otežano funkcioniranje idućeg dana, a time se zatvara spirala koja može rezultirati pretjeranom tjelesnom i mentalnom iscrpljenošću.

Kod kardiovaskularnih bolesnika dugotrajniji poremećaji trajanja spavanja (manje od 6 sati) i faza sna (plitko spavanje, učestalo buđenje) mogu povećati rizik napredovanja kardiološke bolesti. Stoga je važno utvrditi postoji li problem sa snom i spavanjem, i pokušati uspostaviti normalan ritam i trajanje spavanja. Pri tome valja računati na ograničenja u mogućnostima za tjelesne i radne aktivnosti, te o ograničenjima u socijalnom funkcioniranju. Poznato je da dnevni umjereni tjelesni i mentalni angažman dovodi do „zdrave“ potrebe za noćnim snom, a trenutno smo suočeni s ograničenjem kretanja i aktivnosti izvan doma. S druge strane, razina stresa je povećana te kod osjetljivijih osoba remeti usnivanje i spavanje. Također treba znati da će pojedinci koji su ranije imali poremećaj sna, sada spavati lošije nego prije krize.

*Kada govorimo o poremećaju sna?*

Neka obilježja trenutne situacije povezane s COVID-19 infekcijom i potresom u Zagrebu negativno utječu na spavanje:

- visoka razina stresa
- visoka razina neizvjesnosti
- promjena rutine i navika
- ograničene mogućnosti za tjelesnu aktivnost
- realni i mogući gubici
- materijalna nesigurnost
- izostanak nagrađujućih oblika ponašanja (npr. druženje s obitelji i prijateljima; kazalište, koncerti...)
- rad od kuće
- manja izloženost dnevnom svjetlu
- osamljenost (samci)

Pozitivan utjecaj na spavanje ima:

- osjećaj smislenosti posla (npr. volonteri)
- intenziviranje određenih vidova komunikacije (telefonom i porukama...)
- smanjen opseg posla ili izmjena radnih i neradnih tjedana
- poboljšanje komunikacije unutar obitelji
- prirodna regulacija ritma budnosti i sna (za one koji inače rade u smjenama).

Poremećaj sna postoji ako:

- osoba ima problem usnivanja, održavanja sna i/ili lošu kvalitetu sna
- se problem javlja najmanje 3 puta tjedno unutar mjesec dana
- osoba teško podnosi takvo stanje i zabrinuta je zbog lošeg spavanja
- nedovoljno sna ili loša kvaliteta sna negativno utječe na dnevno funkcioniranje.

*Što možemo učiniti kako bi spriječili poremećaj sna ili uspostavili normalan san, ako poremećaj već postoji?*

1. krevet se koristi samo za spavanje i intimnost
  - nije dobro ostati u krevetu ako duže od 10 minuta ne možemo zaspati
  - u krevetu se ne jede, ne radi, ne uči, ne gleda televizija, ne telefonira, ne prate elektronički mediji...
2. treba ustati svaki dan otprilike u isto vrijeme, neovisno o tome kada smo zaspali i koliko smo spavali
3. danju trebamo dobro osvijetljen prostor, a noću zamračen prostor, bez izvora svjetlosti
4. dobro je tjelesno se aktivirati tijekom dana (<https://www.srcana.hr/hr/novosti-i-dogadanja/korona/>)
5. u sobi treba biti optimalna temperatura (16-20°C)
6. ako ne možete zaspati, pokušajte se „potruditi“ da ostanete budni – to će više pomoći nego da se trudite zaspati
7. dobro je primijeniti neku od tehnika opuštanja prije spavanja (npr. sporo disanje i zamišljanje ugodnih prizora kao u videu na stranici Srčane na: <https://www.youtube.com/watch?v=bLKA32pQPX0>)
8. dobro je slušati opuštajuću glazbu prije spavanja: <http://bolnica-vrapce.hr/web/wp-content/uploads/2020/04/Preporuke-za-slu%C5%A1anje-opu%C5%A1taju%C4%87e-glazbe.pdf>
9. kasno poslijepodne i navečer nije dobro piti kavu niti crni ili zeleni čaj
10. nije dobro piti alkohol prije spavanja
11. nije dobro vježbati neposredno prije spavanja
12. nije dobro noću, kada se probudimo, gledati koliko je sati
13. prije spavanja ili kada se noću probudimo, nije dobro razmišljati o problemima ili planovima
14. nije dobro lijegati s mišlju „opet neću moći zaspati“ ili „opet ću se probuditi u 2“
15. nije dobro imati ideju da MORATE spavati
16. ako sve što ste poduzeli ne daje rezultate niti nakon nekoliko dana ustrajnih pokušaja, možda ćete trebati pomoć liječnika

Ako uspijemo regulirati spavanje i osiguramo zdrav san, on se pretvara u zaštitni čimbenik održanja zdravlja i boljeg nošenja s trenutnom nepovoljnom situacijom.

Pripremila: Dubravka Kruhek Leontić, prof.  
klinički psiholog