

**Bezsenna...** kto z nas jej nie doświadczył przynajmniej raz w życiu? Ciężko byłoby kogoś takiego znaleźć. Zazwyczaj dotyka nas po raz pierwszy gdy spotyka nas większy lub mniejszy stres. Zamiast spać leżymy i myślimy, a w głowie „tysiąc myśli na minutę”, emocje uniemożliwiają nam zaśnięcie i wypoczynek. Tak zazwyczaj pojawia się bezsenna przygodna, to w zasadzie normalny stan który przechodzi po kilku dniach. Sytuacja stresowa rozwiązuje się i wszystko wraca do normy.

Jednak nie zawsze się tak dzieje. Czasem, zazwyczaj z powodu przewlekłych sytuacji stresowych bezsenna wydłuża się do kilku tygodni, jest to bezsenna krótkotrwała. Jeśli przemija, to nadal nie ma powodu do zmartwień.

Niestety większość chorych cierpi na tak zwaną bezsenną przewlekłą, utrzymującą się ponad miesiąc i to już jest stan bardzo dla pacjenta męczący, często utrudniający zwyczajne codzienne funkcjonowanie.

Pacjent zgłasza się do lekarza i zazwyczaj otrzymuje leki nasenne. Jeśli stosuje je tylko okazjonalnie lub przez krótki czas, nic złego się nie dzieje. Najczęściej jednak scenariusz wygląda tak, że skoro po lekach pacjent śpi, a bez leków nie, to bierze je coraz częściej, potem codziennie, a następnie zwiększa dawki, bo leki stopniowo przestają działać tak jak na początku.

Dzieje się tak, ponieważ przy zażywaniu leków nasennych pojawia się zjawisko tolerancji, czyli trzeba brać coraz większe dawki leków, aby uzyskać taką samą reakcję organizmu jak na początku. Stopniowo pojawia się uzależnienie. Czyli do problemu bezsenny dołączyliśmy kolejny problem: uzależnienie od leków. Nie bez przyczyny na opakowaniach leków nasennych jest uwaga, by nie stosować ich dłużej niż 2-4 tygodnie, a kto się do tego stosuje?.. Praktycznie nikt. Przecież to takie proste, łykam tabletkę i za 20 minut w cudowny sposób zasypiam.

Czy naprawdę w cudowny sposób?

- Po pierwsze stajemy się uzależnieni od leku, nie potrafimy się bez niego obejść,
- Leki powodują pogłębienie bezsenny, teraz bez leków mamy znacznie większe trudności z zaśnięciem niż przed podjęciem leczenia,
- Dodatkowo leki powodują zakłócenie prawidłowych faz snu i sen nie przynosi już takiego wypoczynku jak kiedyś, pomimo faktu że jest wystarczająco długi.

Czy warto więc brać leki nasenne przez długi czas? Na pewno nie !!! No tak, ale jaka jest alternatywa?

Optymalnie byłoby przywrócić prawidłowy rytm snu. Na pewno nie będzie to łatwe i przyjemne, ale tak to już jest w życiu, że jeśli chcemy poprawić jakość życia, to trzeba popracować nad sobą. Tabletki wszystkiego za nas nie załatwią i dotyczy to wszystkiego: leczenia bezsenny, leczenia otyłości, a nawet leczenia takich chorób somatycznych jak cukrzyca i nadciśnienie. Tak jak w cukrzycy trzeba zmienić tryb życia i dietę, tak w leczeniu bezsenny trzeba zmienić nasze przyzwyczajenia, poprawić higienę snu, rozprawić się ze szkodliwymi stereotypami które uniemożliwiają nam powrót do zdrowia.

Na początek trzeba wykluczyć inne przyczyny bezsenny takie jak choroby psychiczne,

zaburzenia lękowe, uzależnienia lub zaburzenia somatyczne. Jeśli okaże się że pacjent cierpi przykładowo na depresję lub Zespół Bezdechu Sennego, to należy zająć się leczeniem tych chorób.

U około 20 % pacjentów z bezsennością występuje tzw. bezsenność pierwotna i tutaj konieczna będzie zmiana przyzwyczajeń, przekonań i zniwelowanie lęku przed zasypianiem, który już sam w sobie uniemożliwia zaśnięcie i satysfakcjonujący sen.

Przez wiele lat pracy jako psychiatra, spotkałam setki pacjentów z tym problemem, byli to ludzie z bardzo różnym podejściem do tego problemu. Wielu chciało dostać po prostu lekarstwo po którym usną, nie docierały do nich moje argumenty, że leki na dłuższą metę po prostu szkodzą. Ale zauważyłam, że coraz liczniejsza jest też grupa osób dotkniętych bezsennością, którzy pytają:

jak mogą sobie pomóc w inny sposób? i tak pojawiło się moje zainteresowanie tym tematem. Staralam się tym pacjentom przekazać jak najwięcej wskazówek i informacji które pomogą im walczyć z tym problemem, ale zauważyłam, że często to zbyt mało. Pacjenci początkowo starali się dostosować do zaleceń, ale stopniowo pozostawienia sami sobie tracili motywację i wracali do łatwiejszych rozwiązań czyli zażycia „cudownej” tabletki.

Istotą problemu jest odpowiednia higiena snu, pozwalająca na uzyskanie energii pozwalającej na codzienne funkcjonowanie. W procesie leczenia bardzo ważna jest analiza tego jak w kolejnych dniach przebiegają procesy zasypiania, snu i wzbudzenia się. Trzeba dostosować leczenie do indywidualnych problemów u konkretnego pacjenta, a u każdego przebiega to trochę inaczej. Dlatego ważne jest prowadzenie tzw. dzienniczka snu i jego analiza przy kolejnych wizytach przez lekarza. Wymaga to pracy, uwagi i konsekwencji, ale tylko tak można sprawdzić na jakich problemach należy bardziej się skupić. Dzienniczek pozwala też zauważyć postępy, a to z kolei motywuje do kontynuacji leczenia.

Czy znają państwo kogoś kto wyleczył się z bezsenności za pomocą tabletek i po kilku miesiącach już mógł je odstawić? Nie? Wcale mnie to nie dziwi. A jednak z bezsenności można się wyleczyć w znacznym odsetku przypadków. Niestety potrzebna jest chęć do pracy nad sobą i ze swoim problemem. Leki to nie jest leczenie. Natomiast jeśli ktoś chce naprawdę walczyć się z zaburzeniami snu to służę moją wiedza na ten temat.

Uważam, że tylko partnerska współpraca pacjent-lekarz gwarantuje sukces w walce z bezsennością

**Anita Synowska**