

Nespavost

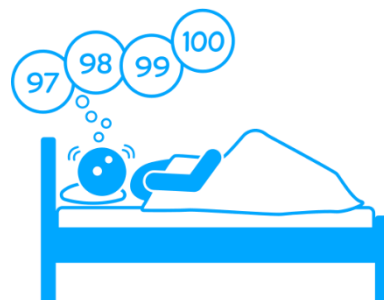
Insomnie

Co to je nespavost?

Nespavost je **neschopnost navodit a udržet kvalitní spánek**, tj. porucha usínání, udržení spánku anebo předčasné probouzení z nočního spánku **při zajištění optimálních podmínek** ke spánku.

Nespavost může být **akutní** (trvání do 3 měsíců se spontánním ústupem obtíží) nebo **chronická** (přetrvávání 3 měsíce a déle) a musí se vyskytovat **minimálně třikrát týdně**.

Vyskytuje se izolovaně jako samostatné onemocnění nebo jako symptom jiné poruchy spánku a bdění (např. u syndromu obstrukční spánkové apnoe), psychiatrické poruchy (zejména u úzkostí a depresí) nebo u somatického onemocnění (př. bolestivé stavy).



Jak vzniká nespavost?

Rozvoj nespavosti je složitý proces. Svou roli hraje **genetická dispozice** k rozvoji nespavosti při setkání se **spouštěcím stimulem**. Tímto stimulem bývá jakákoli psychická nebo fyzická stresová záležitost. Nespavost je podporována a udržována často **nevhodnými adaptačními mechanismy** (př. převalování v posteli při neschopnosti usnout, sledování elektroniky v posteli) a **negativními automatickými myšlenkami**.



Jaký má vliv nespavost na můj život?

Nespavost jednoznačně **zhoršuje kvalitu života** a **zvyšuje riziko kardiovaskulárních onemocnění**.

Jak řešit nespavost?

Léčba nespavosti je dlouhodobý a náročný proces. Základem je dodržování **pravidel spánkové hygieny** a odstranění či maximální možné **zmírnění všech stresorů**, které mohou navozovat nespavost.

Mezi specifické možnosti patří **kognitivně-behaviorální léčba nespavosti**, racionální a cílená **farmakoterapie** nebo **repetitivní transkraniální magnetická stimulace (rTMS)**.

