

PRO AMELII Z.S.

IVA VAŇKOVÁ A JAKUB VANĚK

PORUCHY SPÁNKU



CO VÁS ČEKÁ

1

Přednáška o spánku – co vše potřebujete o spánku vědět, abyste pochopili, proč spíme a kdy nastává problém se spánkem, vliv nemoci na spánek

2

Přednáška o poruchách spánku – jaké poruchy spánku známe a co je zavíňuje, zmapujete si vlastní bludný kruh pro nespavce

3

Přednáška o léčbě – lékař a psychoterapeut Jakub Vaněk vás seznámí s metodami farmakologické i nefarmakologické léčby nespavosti

4

Přednáška o somnologii – Jakub Vaněk vám objasní, čím se zabývá spánková medicína, jak se léčí závažné spánkové poruchy a zodpoví nejčastěji kladené otázky na které jsme zatím v průběhu přednášení narazili

5

Přednáška o úpravě spánkové hygieny a prevenci relapsu – co byste měli ve svých návykách změnit a čemu se vyvarovat, aby se vám potíže nevrátily



PŘEDNÁŠKA O PORUCHÁCH SPÁNKU

- Přednášku si pro vás připravila:
 - psycholožka a psychoterapeutka **Mgr. et Mgr. Iva Vaňková**
 - působí v Olomouci ve vlastní psychoterapeutické poradně Axony
 - s Amélií z.s. spolupracuje od roku 2021
 - je absolventkou Univerzity Palackého, jednooborové Psychologie a Masarykovy Univerzity v Brně oborů Sociální práce a Mediální studia a žurnalistika
 - dokončila pětiletý akreditovaný výcvik v kognitivně behaviorální psychoterapii

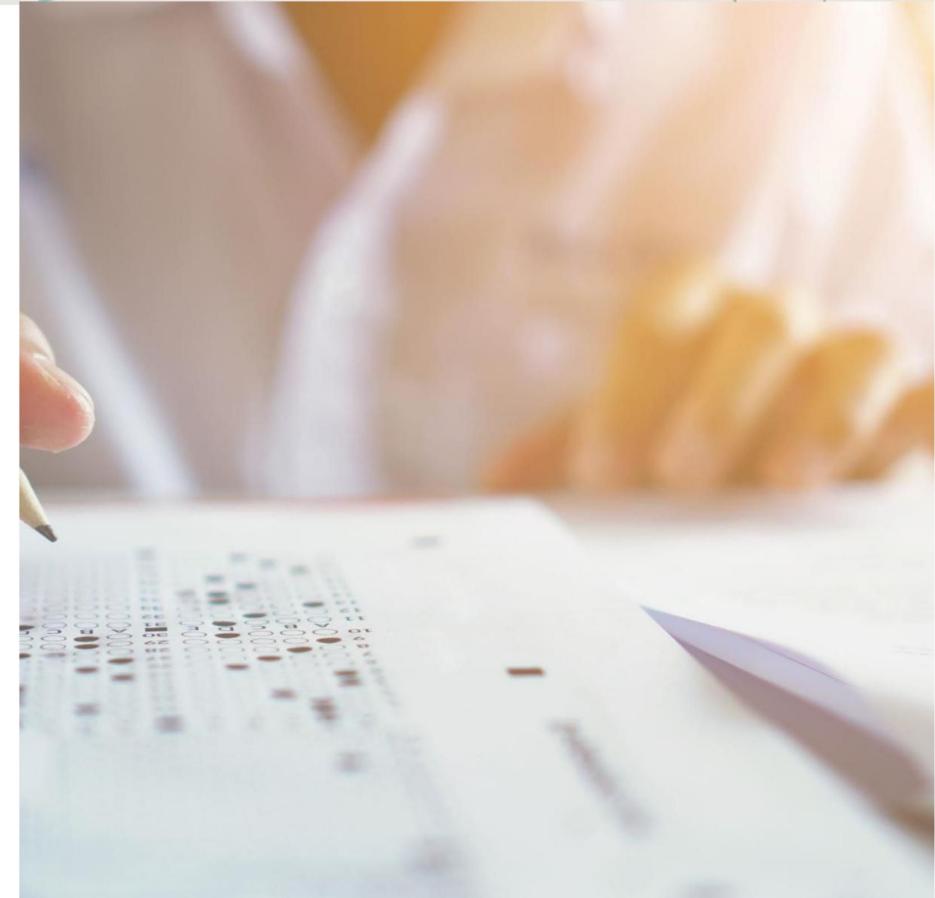
DIAGNOSTIKA A LÉČBA PORUCH SPÁNKU

- **Praktický lékař** – má i volně prodejné léky
- Lékaři specialisté:
 - **Psychiatr** – lékař, obecně zaměřený
 - **Neurolog** – lékař, obecně zaměřený
 - **Internista** – lékař, obecně zaměřený
- **Somnolog** – spánkový lékař, superspecializovaný psychiatrist, těžké případy
- **Psychoterapeut** (ne diagnostika) – psychiatrist či psycholog s dokončeným výcvikem v psychoterapii (KBT, manuál pro léčbu nespavosti CBT-I)
- Formální pomůcky k diagnostice: MKN-10 a DSM-IV manuály



„DOBRÝ DEN, MÁM PROBLÉM SE SPÁNKEM...“

- Přinesl jsem **spánkový deník**, který vedu alespoň 14 dní.
- Odpověděl jsem na všechny otázky v první přednášce a **poznačil jsem si problematické odpovědi**.
- Ani po zodpovězení všech otázek z první přednášky **nevím příčinu** toho, co může za mé problémy se spánkem.
- Můj **spoluspáč popisuje závažné projevy** vém spánku, které potřebuji konzultovat (pauzy v dýchání, hlasité chrápání, skřípání zubama, abnormální chování aj.)
- Mé spánkové návyky **neobsahují žádnou chybu** a přesto se budím neodpočatý, neusínám včas, probouzím se vícekrát za noc, spím příliš krátce (méně jak 6 hod.) apod.



PORUCHY SPÁNKU

- Insomnie – **primární nespavost**
- Hypersomnie
- Parasomnie
- Poruchy spánkových rytmů
- Nespavost jako doprovodný příznak psychiatrických onemocnění – **sekundární nespavost**
- Poruchy spánku jako doprovodný příznak neurologických a jiných nemocí



INSOMNIE

- Primární nespavost.
- Nesouvisí s jiným onemocněním nebo tělesným stavem. Toto je potřeba vyloučit.
- Příliš krátký, přerušovaný nebo jinak nekvalitní spánek.
- **První volba v léčbě:** spánková hygiena, revize návyků a psychoterapie
- Farmakologická léčba je vhodná krátkodobě nebo až poté, co osoba opravdu vyčerpala veškeré nefarmakologické varianty, které důsledně aplikovala alespoň půl roku.



SYMPTOMY INSOMNIE

- „Spím příliš krátce.“ (Méně než 6 hodin.)
- „Trvá mi dlouho než zaberu.“ (Desítky minut.)
- „Můj spánek je nekvalitní a není osvěžující.“
- „Nespavost narušuje mé běžné denní fungování. Cítím nadměrnou únavu, špatně se soustředím, mám potíže s pamětí nebo pokleslou náladu.“ (Únava je důsledkem.)
- Ospalost během dne není typickým projevem insomnie, může být spíše poruchou spánkových rytmů. Viz dále.

TYPY INSOMNIE

- **Krátkodobá**

- Narušením spánkového cyklu (jet-lag, práce na směny, nepravidelný režim)
- Psychologická (stres, nabuzení, obavy, hluk, děti,...)
- Psychiatrická (deprese, úzkost...)
- Farmakologická (nežádoucí účinek některých léků)
- Fyziologická (bolesti, těhotenství, nemoc, srdeční potíže, urologické potíže...)

- **Chronická**

- Trvající déle než 6 měsíců.

PŘÍČINY INSOMNIE

- Špatně nastavená spánková hygiena.
- Neustálé obavy týkající se spánku.
- Přílišná snaha o to usnout.
- „Neklidná mysl.“ – neutichající myšlenkový proud (liší se od myšlenkového trysku u mánie)
- „Neklidné tělo.“ – napětí

LÉČBA INSOMNIE

- **Úprava spánkové hygieny a spánkových návyků**
- **Behaviorální terapie**
 - Kontrola stimulů (nesledovat neustále hodiny, využívat ložnici/postel pouze ke dvěma účelům, nebdít v posteli a vstát)
 - Spánková restrikce (omezit pobyt v posteli na dobu spánkového průměru)
 - Relaxace
- **Kognitivní techniky**
 - KBT – práce s negativními myšlenkami a maladaptivními vzorci chování
 - Plánování – v předem daný čas
 - Paradoxní intence – „nesmíš usnout“
- **Farmakoterapie**

HYPERSOMNIE



Nadměrná spavost a ospalost během dne.



Může být příznakem jiných nemocí a stavů (deprese, neurologické nemoci nebo nežádoucích účinků některých léků).



U primárních spánkových onemocnění nacházíme hypersomnii u diagnóz jako OSA, narkolepsie, idiopatická či rekurentní hypersomnie nebo porucha cirkadiánního rytmu.

PARASOMNIE

- **Neobvyklé chování vyskytující se ve spánku.**
- **Náměsícnictví.** (n-REM, spáč si je nepamatuje, nereaguje, např. zautomatizované chování)
- **Noční děsy.** (n-REM, spáč si je ráno zpravidla nepamatuje, 1/3 noci, křik po probuzení, neutišitelný strach, spáč nereaguje na uklidňování)
- **Noční můry.** (REM, spáč si sen může ráno pamatovat, ale už ví, že to byl sen; vyděšené chování během děsivého sna, nikoliv po probuzení, od 2/3 noci; spáč reaguje)
- **REM vázané poruchy chování ve spánku.** (REM, násilné chování ve spánku s vokalizacemi, po probuzení spáč rozhozený a vyděšený; je probuditelný, sen si pamatuje)
- **Panická ataka.** (přechod ze spánku do bdělého stavu nebo z lehkých fází spánku do hlubších; prožitek silného strachu a úzkosti, děsivý fyzický doprovod, děsivé myšlenky, plně zapamatovatelný stav)



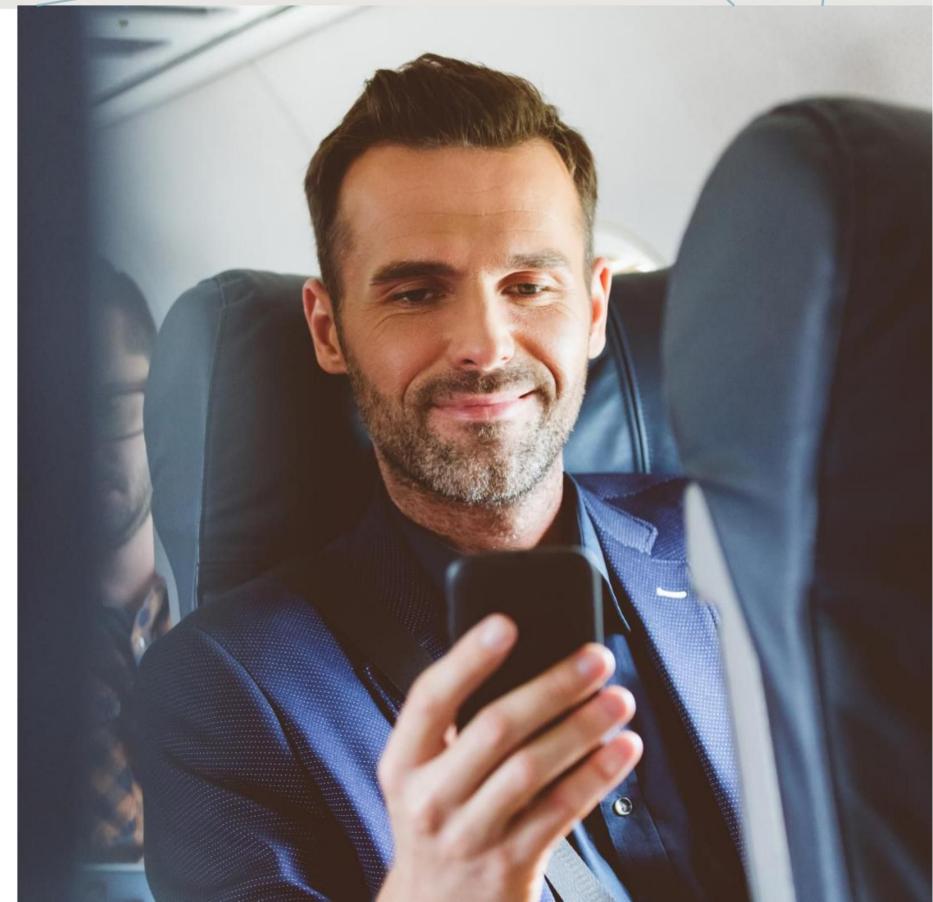
DALŠÍ PARASOMNIE

- **Enuréza** – noční pomočování, typické pro děti, 1/3 spánku, může být stresového původu, nezralost CNS, obyčejně samo vymizí
- **Bruxismus** – skřípání zubama, může způsobovat zubní potíže, doporučuje se používat speciální ochranné pomůcky
- **Spáneková obrna** – nepříjemný dočasný stav, kdy je zachována jen pohyblivost očních bulv a dýchání, spáč je přitom plně při vědomí
- **Hypnagogické halucinace** – pseudohalucinace, častější u dětí, vázané na usínání
- **Hypnagogické záškuby** – náhlé spontánní záškuby končetin při usínání, neškodné, časté po námaze, při stresu nebo vyšších dávkách kofeinu



PORUCHY SPÁNKOVÝCH RYTMŮ

- Poruchy normálních rytmů spánek-bdění.
- Desynchronizace spánkových rytmů.
- Ve stáří přirozené. V mladším věku vyvolané vnějšími faktory nebo nemocí.
- Patří sem:
 - Jet-lag
 - Světelná deprivace – dlouhodobý pobyt ve tmě
 - Potíže plynoucí z poruchy zraku nebo úplné ztráty zraku
 - Vystavování jasnemu světlu v nočních hodinách
 - Pokles melatoninu vyvolaný směnným provozem



PORUCHY SPÁNKU DOPROVÁZEJÍCÍ JINÁ ONEMOCNĚNÍ

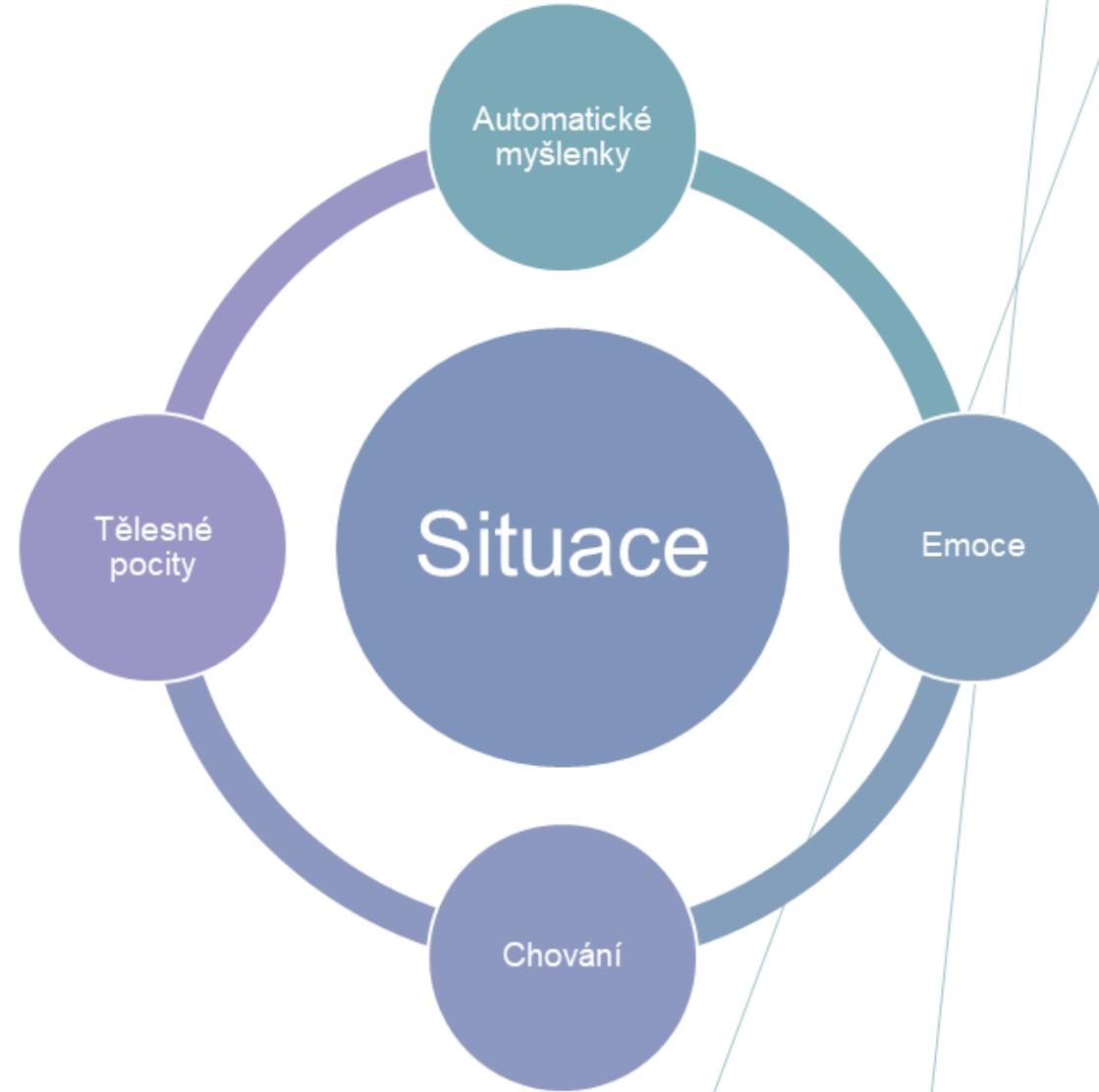
- Poruchy spánku jsou symptomem například:
 - psychóz;
 - afektivních, úzkostných či panických poruch;
 - alkoholismu;
 - Parkinsonovy choroby;
 - Alzheimerovy choroby;
 - spavé nemoci;
 - astmatu;
 - onkologických onemocnění;
 - dalších onemocnění.





DOBŘE ZMAPOVANÝ PROBLÉM JE ZÁKLAD ÚSPĚCHU

MAPOVÁNÍ BLUDNÉHO KRUHU



PŘÍKLAD BLUDNÉHO KRUHU NESPAVCE (SITUACE: PROBLÉM S USÍNÁNÍM)

Myšlenky: „Dneska zase neusnu.“ „Ráno budu nemožný.“ „V práci to zítra nepřežiju.“ „Nevstanu.“

Emoce: úzkost, obavy, stres, vztek, zoufalství

Tělesné pocity: stažené hrdlo, stažené svaly, převalování, pocení

Chování: usilovná snaha „zabrat“, nucení se k lezení, prášek na spaní, počítání oveček

Důsledky: nervozita se zvyšuje, organismus se aktivizuje, myšlenky zvyšují úzkost, tělo se mobilizuje k reakci „boj, útěk, zamrznutí“, zabezpečení se léky vede k závěru, že „sám to nezvládnu“ a riziku závislosti, usnutí se opravdu oddaluje, ráno cítím únavu a sebepotvrđím si své obavy...

ZDROJE

- Ondráčková Dacerová, V., Bartošová, K., a Káplová, V. (2020). Spánek. Aneb co je užitečné vědět. Masarykova univerzita.
- LPDental. Bruxismus. Dlahy. (2015). <http://www.lpdental.cz/p122/dlahy-skripani-zubu>
- Wilson, S., Nutt, D. (2008). Sleep disorders. Oxford psychiatry library. Lundbeck Institute.
- Poruchy spánku. https://www.wikiskripta.eu/Poruchy_spánku
- Poruchy spánku a chorobné projevy související se spánkem/PGS. https://www.wikiskripta.eu/w/Poruchy_spánku_PSG
- Jelínková, D. (nedat.). Cirkadiální rytmy a jejich poruchy. Ústav patologické fyziologie. LF v Plzni. Univerzita Karlova. <http://patofyziologie.lfp.cuni.cz/>