

PRO AMELII Z.S.

IVA VAŇKOVÁ A JAKUB VANĚK

LÉČBA NESPAVOSTI



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 zavinuje, 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 návycích změnit a čemu se vyvarovat, aby se vám potíže nevrátily



PŘEDNÁŠKA O LÉČBĚ NESPAVOSTI

- Přednášku si pro vás připravil:
 - Psychiatr se zálibou v somnologii, **MUDr. Jakub Vaněk**.
 - Působí jako lékař ve Fakultní nemocnici v Olomouci.
 - Je členem Spánkové společnosti.
 - Je absolventem Lékařské fakulty Univerzity Palackého v Olomouci a studentem doktorandského studia, kde se v postgraduálním studiu zaměřuje na výzkum spánkových poruch.
 - Dokončil pětiletý akreditovaný výcvik v kognitivně behaviorální psychoterapii.

*PSYCHOTERAPEUTIC
KÉ A BEHAVIORÁLNÍ
LÉČENÍ*

KBT- I

Ostatní
psychoterapeutické
metody

Při úspěchu není potřeba
dále léčit



KBT-I

- KBT-I je považována za jeden z nejefektivnějších nefarmakologických prostředků léčby insomnie.
- **Metoda první volby podle Evropské společnosti pro výzkum spánku.**
- Efekt přetrvává i po letech po ukončení léčby.
- Práce s maladaptivními kognitivními vzorci a negativními myšlenkami typu „Nemůžu usnout.“

OBSAH KBT-I



Sezení 1: Úvodní informace



Sezení 2: Spánková svědomitost: behaviorální analýza návyků



Sezení 3: Spánková hygiena



Sezení 4: Spánek a myšlenky



Sezení 5+: Titrace and Kompliance



Sezení 6: Prevence relapsu: Akční plán

*FARMAKOLOGICKÁ
LÉČBA*

Herbální
produkty

Průmyslová
léčiva

HERBÁLNÍ PRODUKTY

- Byliny : meduňka, kozlík, černý bez, chmel, heřmánek, levandule, mučenka, šišák...
- Volně prodejné preparáty, kapsle, tinktury, čaje...
- Valeriánské kapky
- CBD oleje, kapky
- Melatoninové doplňky



PRŮMYSLOVÁ LÉČIVA

- Agonisté benzodiazepinových receptorů
 - **Pozor na návykovost!**
- Melatonin s prodlouženým uvolňováním
- Sedativní antidepresiva

- Sedativní antipsychotika
- Antihistaminika 1. generace



*VŽDY SE DOPORUČUJE
ZVÁŽENÍ
PSYCHOTERAPIE*



LÉČBA OSTATNÍCH SPÁNKOVÝCH PORUCH

- Hypersomnie
- Parasomnie
- Porucha spánkových rytmů
- Nespavost jako doprovodný příznak jiných onemocnění

Poruchy spánku jsou u onkologicky nemocných časté.

- **Samotné nádory mohou tyto potíže způsobovat.**
- **Nežádoucí účinky některých léků.**
- **Pobyt v nemocnici.**
- **Stres způsobený zjištěním diagnózy.**
- **Přidružené zdravotní potíže mohou způsobovat potíže se spánkem.**

PROČ NĚKTERÉ NÁDORY ZPŮSOBUJÍ PROBLÉMY SE SPÁNKEM

- **Tlak** – Tlačí na určitou část těla.
- **Nevolnosti** – Způsobují gastrointestinální potíže jako zvracení nebo nevolnost, které pacienta budí.
- **Močení** – Způsobují potíže s močovým měchýřem a diskomfort během spánku.
- **Bolest** – Způsobují bolest, která vede k probouzení nebo problémům s usnutím.
- **Horečka** – Pacient má v důsledku nemoci či léčby horečku.
- **Kašel** – Kašlání budí pacienta ze spaní nebo mu brání v usnutí.
- **Potíže s dechem** – Nemoc doprovází dechové obtíže.
- **Svědění** – Nádor nebo léčba způsobují diskomfort v podobě svědění.
- **Nadměrná únava** – Nádor nebo léčba vyvolávají nadměrnou únavu, která narušuje spánek.



LÉKY, KTERÉ MOHOU OVLIVNIT SPÁNEK

- Hormonální terapie
- Kortikosteroidy
- Sedativa a uklidňující léky
- Antidepressiva
- Antikonvulziva



*POBYT V NEMOCNICI
MŮŽE ZPŮSOBOVAT
POTÍŽE SE SPÁNKEM*



Nemocniční prostředí – nepohodlná postel, nevyhovující polštář, teplota v pokoji, hluk nebo spolupacienti.



Nemocniční rutina – vizity, podávání léků, léčebné metody nebo testování.

*PÁR PRAVIDEL
PRO
ONKOLOGICKY
NEMOCNÉ I PRO
OSTATNÍ PACIENTY*

Netrapte se, pokud se u vás v průběhu léčby vyskytuje porucha spánku, je to časté.

Potíže se spánkem neignorujte, ale ani je nekatastrofizujte. Zkuste se řídit základními pravidly pro léčbu poruch spánku jako je spánková hygiena apod.

Snižte na sebe nároky. Stačí, když budete spánku věnovat právě takovou pozornost a plnit všechna pravidla tak, jako byste to dělali, kdybyste nemocní nebyli, ale neočekávejte rychlý výsledek.

Buďte k sobě trpěliví. Netlačte na sebe pokud Vám nepůjde spát.

Nebojte se obrátit na profesionální pomoc.

ZDROJE

- Sleep Disorders (PDQ[®])–Patient Version, <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/sleep-disorders-pdq>
- Sleep Disorders (PDQ[®])–Health Professional Version, <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/sleep-disorders-hp-pdq>
- Richard R. Bootzin and Charles Morin. (nedat.). Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia (CBTi) Treatment Manual
- Perlis, Benson-Jungquist, Smith a Posner. (2005). Kognitivně behaviorální terapie insomnie. Průvodce sezení za sezením. Springer.