„Koronasomnia” czyli kolejne powikłanie po COVID-19

Data publikacji: 21.08.2022 19:00

COVID-19 nie tylko wywrócił świat do góry nogami, ale ma wpływ na nasze zdrowie psychiczne i samopoczucie. Niezależnie od tego, czy jest to strach przed zarażaniem się wirusem czy też walka z niepokojem, stresem czy powikłaniami po przebytej chorobie. Z biegiem czasu okazało się jednak, że pandemia odcisnęła piętno na życiu i codziennym funkcjonowaniu oraz zaburzyła nocny spokój. Koronasomnia to kolejny skutek po przejściu infekcji spowodowanej wirusem SARS-CoV-2. Zmaga się z nią coraz więcej ozdrowieńców - co trzeci z nich cierpi na zaburzenia snu.

Fot: ilustracyjne /pixabay.com

Termin koronasomnia stanowi połączenie dwóch wyrazów – insomnia, czyli bezsenność i słowa koronawirus. Nie jest to nowa choroba ani jednostka chorobowa, ale próba określenia jednym terminem zjawiska narastania problemów związanych ze snem w czasie COVID-19 i po nim. Dzięki temu eksperci mogą lepiej komunikować się ze sobą, żeby ujednolicić ten termin i walczyć z problemem.

Na bezsenność wpływa między innymi zakłócenie codziennej rutyny, czyli powtarzalnych mniej więcej co 24 godziny czynności, do których przywykliśmy. Skutki bezsenności to zespół przewlekłego zmęczenia i inne problemy natury psychicznej: lęk, depresja, zespół stresu pourazowego. Bezsenność w poprzednich latach zwykle dotykała 10-14 procent dorosłych obywateli. W czasie pandemii oraz obecnie na bezsenność cierpi nawet 30 procent dorosłych.

Bez jedzenia jesteśmy w stanie przeżyć dwa miesiące, a bez snu tylko jedenaście dni. Jeśli przesypiasz mniej niż 7 godzin dziennie, to będziesz żył krócej. Jak więc z koronasomnią walczyć? Przede wszystkim osoby zmagające się z bezsennością powinny kłaść się i wstawać zawsze o stałej porze, a także unikać drzemek w ciągu dnia. Równie ważne jest odzwyczajenie się od spędzania czasu w sypialni poza godzinami przeznaczonymi na sen. Łóżko służy nam tylko do spania, a nie oglądania seriali na Netflixie czy czatowania na Tinderze. Z tego powodu wszystkie urządzenia elektroniczne: telefon, tablet czy laptop powinny zostać przy biurku. Znaczenie mają także warunki panujące w sypialni: wygodny materac, ciepła barwa światła i temperatura około 18 - 21 stopni Celsjusza. Bardzo dobrym zwyczajem jest również wietrzenie pokoju przed nocnym odpoczynkiem. aktywność fizyczna jest też dobrym sposobem do walki z koronasomnią. Regularne posiłki i minimum 30 minut ruchu w ciągu dnia programują nasz zegar wewnętrzny.

Koronasomnii nie należy się bać, można sobie z nią radzić stosując się m.in. do powyższych wskazówek, a nie zaraz sięgać po środki farmakologiczne, które podobno zaraz zasnąć.

AK