

Oczami niewidomego: bezsenność nie tylko u osoby niewidomej

Data publikacji: 7.12.2020 9:17

Rozpocznijmy może od tego, czym jest bezsenność? Bezsenność to stan, w którym występują trudności zarówno w zakresie zasypiania, jak i utrzymania snu lub wczesne budzenie się. Zaburzenie to negatywnie wpływa na funkcjonowanie w ciągu dnia, dlatego jego objawy dotyczą nas przez „24 godziny na dobę”.



fot: pixabay.com

Na bezsenność cierpią osoby z każdej grupy społecznej. Nie ma zasady, że osoby w podeszłym wieku z braku zajęcia w trakcie dnia ucinają sobie drzemkę i w nocy nie potrafią spać. Nic mylnego. Osobiście znam osoby, które pomimo intensywnego zajęcia wieczorem mogliby góry przenosić, a na drugim biegunie osoby nie mające żadnego zajęcia idą spać z kurami i śpią do rana. Będąc osobą ociemniałą również mam czasami okresy bezsenności nawet kilkudniowej. Z czego to wynika?

Bezsenność u nas, osób niewidomych wynika ze swobodnie biegnącego rytmu okołodobowego. Oznacza to nic innego, że osoby niewidome mają inny niż 24-godzinny rytmu snu i czuwania.

Bezsenność diagnozuje się u osób, u których epizody bezsenności występują co najmniej 3 razy w tygodniu przez minimum miesiąc i wpływają negatywnie na samopoczucie.

Bezsenność może łączyć się z występowaniem zachowań takich jak chrapanie, bezdechy, skurcze nóg, lunatyzm itp.

Może ona być też wynikiem koszmarów, lęków nocnych lub efekt stosowania środków farmakologicznych. Jeśli jest krótkotrwała (trwa do 4 tygodni), to może być wywołana stresem, zmianą trybu życia lub chorobami takimi jak infekcje itp. Duże ryzyko występowania bezsenności stwierdza się u kobiet w okresie menopauzy, seniorów, pracowników zmianowych i osób niewidomych.

To, co każdy z nas odczuwa w pierwszej kolejności po 2 – 3 nocach z niewystarczającą ilością snu, to przede wszystkim zmęczenie, problemy z koncentracją, pamięcią oraz pogorszenie kondycji psychicznej i fizycznej. Taki stan bywa niebezpieczny chociażby ze względu na zwiększenie ryzyka wypadków, których przyczynę stanowią zaniki świadomości trwające nawet kilkadziesiąt sekund.

Na jakość snu ma wpływ wiele czynników zewnętrznych. Poniżej kilka wskazówek, które powinny poprawić nam jakość snu:

1. Ograniczaj czas spędzony w łóżku i nie próbuj zasnąć na siłę.
2. Usuń zegarek z sypialni.
3. Wybieraj aktywność fizyczną popołudniu, nie zaś przed snem.
4. Unikaj używek.
5. Zadbaj o regularny tryb życia.
6. Unikaj drzemek w ciągu dnia.
7. Zwróć uwagę na czynności, które wykonujesz w łóżku.
8. Zadbaj o swój komfort.

Jak można dowiedzieć się z portali medycznych w leczeniu bezsenności wiodącym sposobem jest leczenie farmakologiczne polegające na stosowaniu preparatów zawierających melatoninę. Warto podkreślić, że nie jest to substancja, która powoduje sen – należy ją traktować raczej jako preparat, który wyznacza na niego właściwą porę. Może jednak przed wizytą lekarską i stosowaniem środków farmakologicznych warto skorzystać ze wskazówek poprawiających jakość snu.

Miłego nocnego wypoczynku !

