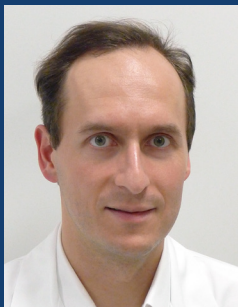


Jurnal de somn



Angelini
Pharma



Dragi cititori,

Sunt încântat să vă prezint acest jurnal de somn, care vă va ajuta să vă monitorizați somnul mai îndeaproape și să identificați eventualele tulburări de somn. Un somn sănătos este crucial pentru bunăstarea noastră fizică și psihică. În calitate de psihiatru, am văzut de nenumărate ori că tulburările de somn au un impact semnificativ asupra calității vieții și pot fi legate de diverse boli mintale. Documentându-vă în mod regulat somnul, puteți aduna informații valoroase care pot fi utile în diagnosticarea și tratarea tulburărilor de somn.

Vă doresc mult succes în utilizarea acestui jurnal și sper să vă ajute să obțineți un somn odihnitor!

Dr. Dietmar Winkler

Introducere

În medie, oamenii **își petrec o treime din viață dormind.**

Somnul este un proces activ de recuperare și un somn de bună calitate este esențial pentru bunăstarea generală.^{1,2}

Deși oamenii au nevoi și obiceiuri de somn diferite, **adulții au nevoie în medie între șapte și nouă ore de somn pe zi.**^{2,3}

Calitatea slabă a somnului sau o durată prea scurtă are un impact negativ asupra calității vieții.²

O treime din
viața noastră
constă în somn.

Adulții
au nevoie de
7-9 ore de somn
pe zi.

Consecințele includ, dar nu se limitează la:

- un **risc de două ori mai mare** de a dezvolta **depresie**⁴
- o probabilitate cu **27% mai mare de infecții**⁵
- **creșterea cu 54% a riscului de accident vascular cerebral**⁶
- **tulburări de memorie și concentrare**^{3,7}

O tulburare de somn este denumită **insomnie** (tulburare de somn) dacă persoanele afectate **au dificultăți în a adormi sau a rămâne adormite de cel puțin trei ori pe săptămână timp de o lună**, iar acest lucru le afectează starea de bine în timpul zilei.^{2,8}



Depresia și somnul

Simptome precum dificultatea de a adormi, de a rămâne adormit și de a vă trezi devreme dimineața sunt, de asemenea, frecvente în bolile mintale, cum ar fi depresia.^{9,10}

75%

...dintre pacienții care suferă de depresie au tulburări de somn.¹¹

Modelele de somn ale pacienților depresivi prezintă în general o serie de abateri de la structura normală a somnului.¹⁰ Somnul este alcătuit din diferite faze:¹

- cele în care visăm deosebit de intens (fazele REM) și
- fazele de somn ușor, mediu-profund și profund (somm non-REM).

Somnul este bun și odihnitor atunci când are o structură regulată, cunoscută și sub numele de arhitectura somnului.¹



Pacienții depresivi prezintă:¹⁰

- un debut întârziat al somnului,
- faze de trezire frecvente și
- o trezire definitivă timpurie.

În plus, fazele cu modele de unde cerebrale lente, adică fazele de somn profund, sunt scurtate. Momentul și durata acelor faze de somn în care visăm deosebit de intens sunt, de asemenea, modificate la pacienții depresivi.¹⁰

Puteți contribui **activ la îmbunătățirea somnului stabilind anumite ritualuri și urmând sfaturile din paginile următoare.**⁸

Acest jurnal este menit să vă ajute – cu ajutorul medicului dumneavoastră – să găsiți o modalitate de a dormi mai bine.

Dacă, pe lângă tulburările de somn, prezentați simptome precum depresie, scăderea stimei de sine, lipsa poftei de mâncare etc., vă rugăm să vă adresați imediat medicului dumneavoastră.



Consecințele unui somn insuficient^{2,7,8}

Privarea de somn vă face morocănoși și irascibili și poate duce la anxietate sau depresie.



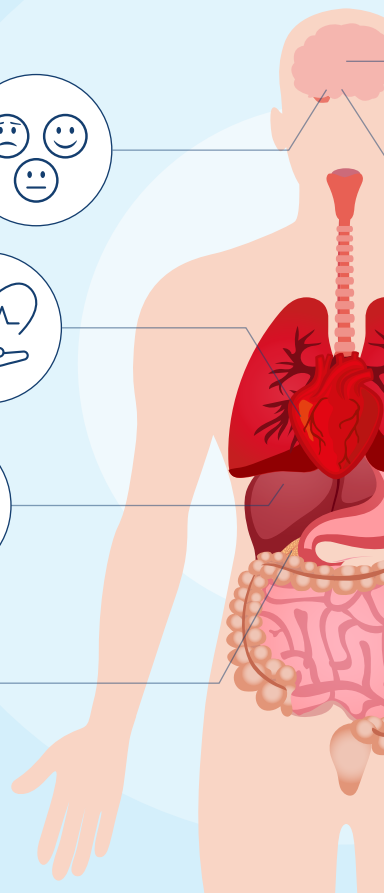
Lipsa de somn duce la creșterea tensiunii arteriale și, prin urmare, la un risc crescut de boli cardiovasculare.



Prea puțin somn slăbește apărarea organismului.



Insulina este eliberată în timpul somnului. Privarea de somn duce la creșterea nivelului de zahăr din sânge, ceea ce, la rândul său, crește riscul de diabet de tip 2.





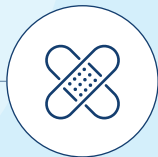
Lipsa somnului poate avea un impact negativ asupra memoriei pe termen scurt și lung, deoarece informațiile noi nu sunt prelucrate și stocate corespunzător sau nu sunt stocate deloc.



Capacitatea de concentrare, creativitatea și abilitățile de rezolvare a problemelor sunt afectate negativ de somnul insuficient.



Poftele sunt frecvente în cazul unui somn insuficient și duc adesea la creșterea în greutate.



Somnolența în timpul zilei crește riscul de accidente și leziuni.

8 Sfaturi pentru un somn mai bun^{3, 8, 12}

1. Acoperiți-vă nevoile de somn

Dormiți 7-9 ore pe zi (recomandare pentru adulți).

2. Rutină

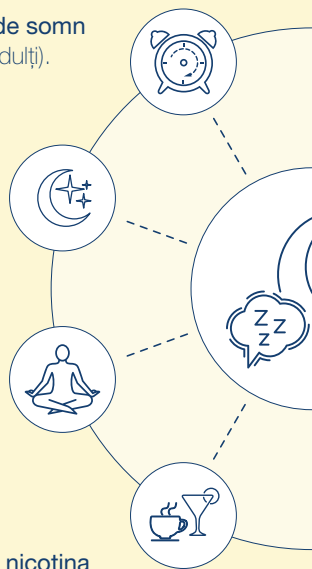
Treziți-vă și culcați-vă la aceeași oră în fiecare zi, dacă este posibil. Mergeți la culcare doar atunci când vă este somn și evitați să dormiți în timpul zilei.

3. Ritual înainte de culcare

Evitați agitația seara și introduceți un ritual personal înainte de a merge la culcare. Puteți înregistra acest ritual la pagina 11.

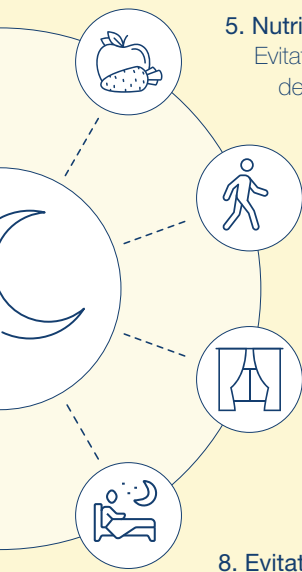
4. Cofeina, alcoolul și nicotina

Evitați pe cât posibil consumul de substanțe care perturbă somnul, cum ar fi cofeina (începând de după-amiază) și alcoolul. Nicotina perturbă somnul datorită efectului său stimulator. Prin urmare, fumatul trebuie evitat, în special chiar înainte de culcare.



**„O bună igienă a somnului
poate ajuta la îmbunătățirea
tulburărilor de somn.”**

Prof. Dr. Dietmar Winkler

A diagram on the left side of the page features a large, light blue circle with a crescent moon. Four dashed lines radiate from this circle to four smaller circles arranged vertically. Each of these smaller circles contains an icon: a strawberry, a person walking, a window with curtains, and a person sleeping. To the right of each icon circle is a numbered section header and a paragraph of text.

5. Nutriție

Evitați să mâncați mese neobișnuit de grele seara. Evitați mesele deosebit de picante sau grase.

6. Exerciții fizice

Asigurați-vă că aveți o activitate fizică regulată. Chiar și un exercițiu moderat, cum ar fi o plimbare, ajută la reducerea hormonilor de stres și la promovarea unei oboseli plăcute.

7. Mediul în care dormiți

Creați o atmosferă plăcută în dormitor. Acesta ar trebui să fie liniștit și întunecat, să aibă o temperatură plăcută și rece și să fie alimentat suficient cu aer proaspăt.

8. Evitați să stați treaz

Dacă sunteți încă treaz la 15 minute după ce v-ați culcat, ridicați-vă din nou. Mergeți la culcare doar atunci când vă simțiți din nou somnoros. Nu vă uitați la ceas noaptea pentru a evita gândurile rapide.

Jurnalul meu de somn

Nume:		Înălțime:	
Vârsta:		Greutate:	

Descrierea problemelor de somn:

Medicamente:

Există diferențe în ceea ce privește debutul și durata acțiunii medicamentelor. Prin urmare, vă rugăm să le luați întotdeauna așa cum ați convenit cu medicul dumneavoastră.

Nume	Doza

La ce ore și cât de des este luat?

Ritual înainte de culcare:

De exemplu, beți o ceașcă de ceai din plante sau fructe în timp ce citiți câteva pagini dintr-o carte sau faceți exerciții de relaxare

Instrucțiuni

- Vă rugăm să completați acest jurnal în mod regulat și **cât mai complet posibil în următoarele săptămâni.**
- Jurnalul trebuie completat dimineața **imediat ce vă treziți** și seara **chiar înainte de a merge la culcare.**
- Luați-vă aproximativ 5 minute pentru a face acest lucru.
- În afară de ora la care vă culcați și de ora la care vă treziți, trebuie doar să estimați orele.
Nu aveți nevoie de un ceas noaptea pentru a face acest lucru!
- Jurnalul vă arată câte o săptămână întreagă. Începeți o seară prin a răspunde la prima linie a jurnalului de seară pentru ziua respectivă a săptămânii. În dimineața următoare, începeți cu jurnalul de dimineață pe același rând.

Informațiile îl vor ajuta pe medicul dumneavoastră să vă analizeze somnul și rutinele asociate și să identifice care sunt obiceiurile care vă privesc de somn.

Săptămâna 1

Protocol de seară



Data sau ziua săptămânii	Cum vă simțiți acum?	Cum a fost performanța dvs. medie astăzi?	V-ați simțit epuizat astăzi?	Ați dormit astăzi în timpul zilei?	Ați consumat alcool sau băuturi cofeinizate în ultimele 4 ore?	Când v-ați dus la culcare?
	1 = tensionat 2 = destul de tensionat 3 = cam tensionat 4 = cam relaxat 5 = destul de relaxat 6 = relaxat	1 = bună 2 = destul de bună 3 = cam bună 4 = destul de rea 5 = cam rea 6 = rea	0 = nu 1 = puțin 2 = destul 3 = foarte	Cât timp? Când? Durată, oră	Ce? Cât de mult?	Ora
Exemplu: Luni	4	3	1	20 de minute 14:30-14:50	0,2l vin	22:30

Chestionar modificat bazat pe versiunea standard a DGSM (Societatea Germană pentru Cercetarea Somnului și Medicina Somnului)

Stres/evenimente excepționale în această săptămână

Jurnalul de dimineață



Data sau ziua săptămânii	Cât de odihnitor a fost somnul dvs.?	Cum vă simțiți acum?	Cât timp v-a luat să adormiți după stingerea luminii?	Ați fost treaz în timpul nopții?	Când v-ați trezit în cele din urmă?	Cât timp ați dormit în total?	Când v-ați trezit în cele din urmă?	Ați luat vreun medicament pentru a vă ajuta să dormiți noaptea trecută?
	1 = foarte 2 = destul 3 = moderat 4 = aproape deloc 5 = deloc	1 = tensionat 2 = destul de tensionat 3 = cam tensionat 4 = cam relaxat 5 = destul de relaxat 6 = relaxat	Minute	Cât de des? Cât timp în total? Minute	Ora	Ore și minute	Ora	Preparat, doză, oră
Exemplu: Marți	4	3	40 min.	1 x, 30 min.	06:30	6 ore 50 min.	07:14	Medica- ment, 1 comprimat, 21:00

Note

Săptămâna 2



Protocol de seară

Data sau ziua săptămânii	Cum vă simțiți acum?	Cum a fost performanța dvs. medie astăzi?	V-ați simțit epuizat astăzi?	Ați dormit astăzi în timpul zilei?	Ați consumat alcool sau băuturi cofeinizate în ultimele 4 ore?	Când v-ați dus la culcare?
	1 = tensionat 2 = destul de tensionat 3 = cam tensionat 4 = cam relaxat 5 = destul de relaxat 6 = relaxat	1 = bună 2 = destul de bună 3 = cam bună 4 = destul de rea 5 = cam rea 6 = rea	0 = nu 1 = puțin 2 = destul 3 = foarte	Cât timp? Când? Durată, oră	Ce? Cât de mult?	Ora
Exemplu: Luni	4	3	1	20 de minute 14:30-14:50	0,2l vin	22:30

Chestionar modificat bazat pe versiunea standard a DGSM (Societatea Germană pentru Cercetarea Somnului și Medicina Somnului)

Stres/evenimente excepționale în această săptămână

Jurnalul de dimineață



Data sau ziua săptămânii	Cât de odihnitor a fost somnul dvs.?	Cum vă simțiți acum?	Cât timp v-a luat să adormiți după stingerea luminii?	Ați fost treaz în timpul nopții?	Când v-ați trezit în cele din urmă?	Cât timp ați dormit în total?	Când v-ați trezit în cele din urmă?	Ați luat vreun medicament pentru a vă ajuta să dormiți noaptea trecută?
	1 = foarte 2 = destul 3 = moderat 4 = aproape deloc 5 = deloc	1 = tensionat 2 = destul de tensionat 3 = cam tensionat 4 = cam relaxat 5 = destul de relaxat 6 = relaxat	Minute	Cât de des? Cât timp în total? Minute	Ora	Ore și minute	Ora	Preparat, doză, oră
Exemplu: Marți	4	3	40 min.	1 x, 30 min.	06:30	6 ore 50 min.	07:14	Medica- ment, 1 comprimat, 21:00

Note

Săptămâna 3



Protocol de seară

Data sau ziua săptămânii	Cum vă simțiți acum?	Cum a fost performanța dvs. medie astăzi?	V-ați simțit epuizat astăzi?	Ați dormit astăzi în timpul zilei?	Ați consumat alcool sau băuturi cofeinizate în ultimele 4 ore?	Când v-ați dus la culcare?
	1 = tensionat 2 = destul de tensionat 3 = cam tensionat 4 = cam relaxat 5 = destul de relaxat 6 = relaxat	1 = bună 2 = destul de bună 3 = cam bună 4 = destul de rea 5 = cam rea 6 = rea	0 = nu 1 = puțin 2 = destul 3 = foarte	Cât timp? Când? Durată, oră	Ce? Cât de mult?	Ora
Exemplu: Luni	4	3	1	20 de minute 14:30-14:50	0,2l vin	22:30

Chestionar modificat bazat pe versiunea standard a DGSM (Societatea Germană pentru Cercetarea Somnului și Medicina Somnului)

Stres/evenimente excepționale în această săptămână

Jurnalul de dimineață



Data sau ziua săptămânii	Cât de odihnitor a fost somnul dvs.?	Cum vă simțiți acum?	Cât timp v-a luat să adormiți după stingerea luminii?	Ați fost treaz în timpul nopții?	Când v-ați trezit în cele din urmă?	Cât timp ați dormit în total?	Când v-ați trezit în cele din urmă?	Ați luat vreun medicament pentru a vă ajuta să dormiți noaptea trecută?
	1 = foarte 2 = destul 3 = moderat 4 = aproape deloc 5 = deloc	1 = tensionat 2 = destul de tensionat 3 = cam tensionat 4 = cam relaxat 5 = destul de relaxat 6 = relaxat	Minute	Cât de des? Cât timp în total? Minute	Ora	Ore și minute	Ora	Preparat, doză, oră
Exemplu: Marți	4	3	40 min.	1 x, 30 min.	06:30	6 ore 50 min.	07:14	Medica- ment, 1 comprimat, 21:00

Note

Săptămâna 4



Protocol de seară

Data sau ziua săptămânii	Cum vă simțiți acum?	Cum a fost performanța dvs. medie astăzi?	V-ați simțit epuizat astăzi?	Ați dormit astăzi în timpul zilei?	Ați consumat alcool sau băuturi cofeinizate în ultimele 4 ore?	Când v-ați dus la culcare?
	1 = tensionat 2 = destul de tensionat 3 = cam tensionat 4 = cam relaxat 5 = destul de relaxat 6 = relaxat	1 = bună 2 = destul de bună 3 = cam bună 4 = destul de rea 5 = cam rea 6 = rea	0 = nu 1 = puțin 2 = destul 3 = foarte	Cât timp? Când? Durată, oră	Ce? Cât de mult?	Ora
Exemplu: Luni	4	3	1	20 de minute 14:30-14:50	0,2l vin	22:30

Chestionar modificat bazat pe versiunea standard a DGSM (Societatea Germană pentru Cercetarea Somnului și Medicina Somnului)

Stres/evenimente excepționale în această săptămână

Jurnalul de dimineață



Data sau ziua săptămânii	Cât de odihnitor a fost somnul dvs.?	Cum vă simțiți acum?	Cât timp v-a luat să adormiți după stingerea luminii?	Ați fost treaz în timpul nopții?	Când v-ați trezit în cele din urmă?	Cât timp ați dormit în total?	Când v-ați trezit în cele din urmă?	Ați luat vreun medicament pentru a vă ajuta să dormiți noaptea trecută?
	1 = foarte 2 = destul 3 = moderat 4 = aproape deloc 5 = deloc	1 = tensionat 2 = destul de tensionat 3 = cam tensionat 4 = cam relaxat 5 = destul de relaxat 6 = relaxat	Minute	Cât de des? Cât timp în total? Minute	Ora	Ore și minute	Ora	Preparat, doză, oră
Exemplu: Marți	4	3	40 min.	1 x, 30 min.	06:30	6 ore 50 min.	07:14	Medica- ment, 1 comprimat, 21:00

Note



Protocol de seară

Data sau ziua săptămânii	Cum vă simțiți acum?	Cum a fost performanța dvs. medie astăzi?	V-ați simțit epuizat astăzi?	Ați dormit astăzi în timpul zilei?	Ați consumat alcool sau băuturi cofeinizate în ultimele 4 ore?	Când v-ați dus la culcare?
	1 = tensionat 2 = destul de tensionat 3 = cam tensionat 4 = cam relaxat 5 = destul de relaxat 6 = relaxat	1 = bună 2 = destul de bună 3 = cam bună 4 = destul de rea 5 = cam rea 6 = rea	0 = nu 1 = puțin 2 = destul 3 = foarte	Cât timp? Când? Durată, oră	Ce? Cât de mult?	Ora
Exemplu: Luni	4	3	1	20 de minute 14:30-14:50	0,2l vin	22:30

Chestionar modificat bazat pe versiunea standard a DGSM (Societatea Germană pentru Cercetarea Somnului și Medicina Somnului)

Stres/evenimente excepționale în această săptămână

Jurnalul de dimineață

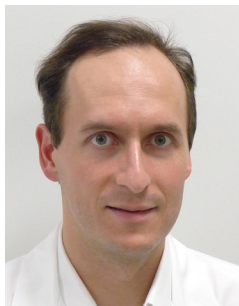


Data sau ziua săptămânii	Cât de odihnitor a fost somnul dvs.?	Cum vă simțiți acum?	Cât timp v-a luat să adormiți după stingerea luminii?	Ați fost treaz în timpul nopții?	Când v-ați trezit în cele din urmă?	Cât timp ați dormit în total?	Când v-ați trezit în cele din urmă?	Ați luat vreun medicament pentru a vă ajuta să dormiți noaptea trecută?
	1 = foarte 2 = destul 3 = moderat 4 = aproape deloc 5 = deloc	1 = tensionat 2 = destul de tensionat 3 = cam tensionat 4 = cam relaxat 5 = destul de relaxat 6 = relaxat	Minute	Cât de des? Cât timp în total? Minute	Ora	Ore și minute	Ora	Preparat, doză, oră
Exemplu: Marți	4	3	40 min.	1 x, 30 min.	06:30	6 ore 50 min.	07:14	Medica- ment, 1 comprimat, 21:00

Note

Întrebări la care au răspuns experții

cu Prof. Dr. Dietmar Winkler

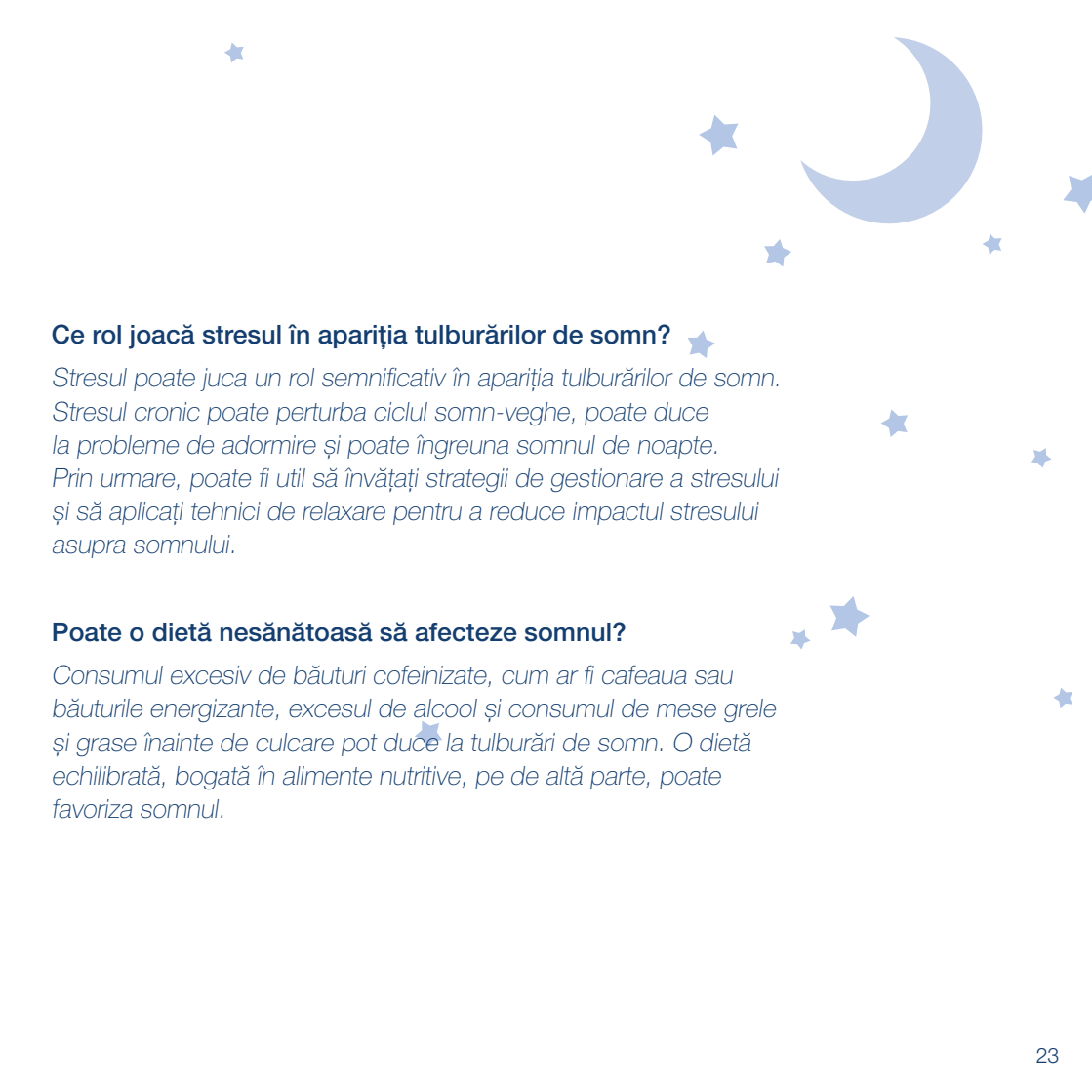


Care sunt diferitele tipuri de tulburări ale somnului?

Clasificarea internațională a tulburărilor de somn face distincție între peste 100 de tipuri diferite de tulburări de somn-veghe. Cele mai frecvente tipuri includ insomnia psihofiziologică (dificultatea de a adormi sau de a rămâne adormit), apneea obstructivă în somn (întreruperea respirației în timpul somnului), sindromul picioarelor neliniștite (furnicături neplăcute în picioare) și tulburările de somn asociate cu munca în schimburi.

Cum sunt diagnosticate tulburările de somn?

De obicei, tulburările de somn sunt diagnosticate prin întocmirea unui istoric medical detaliat și efectuarea unui studiu al somnului. Istoricul medical include înregistrarea simptomelor și a obiceiurilor de somn ale pacientului. Un examen al somnului poate include o polisomnografie, în cadrul căreia se măsoară diverși parametri precum activitatea cerebrală, respirația, ritmul cardiac și mișcările în timpul somnului.



Ce rol joacă stresul în apariția tulburărilor de somn? ★

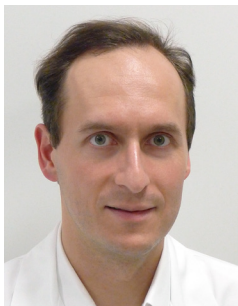
Stresul poate juca un rol semnificativ în apariția tulburărilor de somn. Stresul cronic poate perturba ciclul somn-veghe, poate duce la probleme de adormire și poate îngreuna somnul de noapte. Prin urmare, poate fi util să învățați strategii de gestionare a stresului și să aplicați tehnici de relaxare pentru a reduce impactul stresului asupra somnului.

Poate o dietă nesănătoasă să afecteze somnul? ★

Consumul excesiv de băuturi cofeinizate, cum ar fi cafeaua sau băuturile energizante, excesul de alcool și consumul de mese grele și grase înainte de culcare pot duce la tulburări de somn. O dietă echilibrată, bogată în alimente nutritive, pe de altă parte, poate favoriza somnul.

Întrebări la care au răspuns experții

cu Prof. Dr. Dietmar Winkler (Continuare)



Activitatea fizică poate influența somnul?

Activitatea fizică moderată în timpul zilei poate contribui la îmbunătățirea calității somnului și poate facilita adormirea. Este recomandat să includeți exercițiile fizice regulate în rutina zilnică, dar evitați activitatea fizică intensă chiar înainte de culcare, deoarece aceasta poate perturba somnul.

Care sunt opțiunile de tratament pentru tulburările de somn?

Tratamentul pentru tulburările de somn depinde de tipul specific de tulburare. Opțiunile comune de tratament includ schimbări comportamentale (de exemplu, îmbunătățirea igienei somnului), medicamente (de exemplu, somnifere sau medicamente pentru apneea în somn) și terapii non-medicamentoase (de exemplu, dispozitive de terapie respiratorie pentru apneea în somn).



Există remedii naturale care pot ajuta la ameliorarea tulburărilor de somn?

Unele remedii naturale pot ajuta la îmbunătățirea somnului. Acestea includ tehnici de relaxare precum meditația sau exercițiile de respirație, suplimente pe bază de plante precum valeriana sau melatonina și utilizarea de uleiuri esențiale precum lavanda, care pot avea un efect calmant. Cu toate acestea, este important să consultați un medic înainte de a utiliza remedii naturale.

Când ar trebui să iau medicamente care favorizează somnul?

Debutul și durata de acțiune a diferitelor medicamente variază, așa că întrebați medicul despre cel mai bun moment pentru a lua medicamentul dumneavoastră individual.

Note:



Surse

1. Saletu B & Saletu-Zylharz GM. Was Sie schon immer über Schlaf wissen wollten. 2001. Überreuter. ISBN 3-8000-3816-1
2. Bundesministerium Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. Gesund Schlafen – Informationsbroschüre zu gesundem Schlaf, Schlafstörungen und deren Diagnostik. 2022
3. Watson NF et al. Joint consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society on the recommended amount of sleep for a healthy adult: methodology and discussion. *Sleep*, 2015. 38 (8): 1161–1183
4. Saletu-Zylharz GM. Komorbiditäten bei Schlafstörungen. *Spectrum Psychiatrie* 03/2011
5. Forthun I et al. The association between self-reported sleep problems, infection, and antibiotic use in patients in general practice. *Psychiatry*, 2023. 14: 1033034
6. Wu MP et al. Insomnia subtypes and the subsequent risks of stroke: report from a nationally representative cohort. *Stroke*, 2014. 45 (5): 1349–1354
7. Klösch G. Schlafstörungen: Nicht medikamentöse Behandlungsansätze, 2018. *CliniCum neuropsych* 2/18
8. S3-Leitlinie Nicht erholsamer Schlaf/Schlafstörungen, AWMF-Registernummer 063-003, Update 2016
9. Stickley A et al. Sleep problems and depression among 237 023 community-dwelling adults in 46 low- and middle-income countries. *Sci Rep.*, 2019. 9 (1): 12011
10. Kasper S et al. Schlafstörungen bei psychiatrischen Erkrankungen. *CliniCum neuropsych Sonderausgabe* November 2012
11. Nutt D et al. Sleep disorders as core symptoms of depression. *Dialogues Clin Neurosci*, 2008. 10 (3): 329–336
12. Patientenratgeber der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin zu Ein- und Durchschlafstörungen 09/2021



Angelini
Pharma

Angelini Pharma Austria GmbH
Brigittenauer Lände 50-54, 1200 Viena
www.angelinipharma.at

PSY_24714_01092024