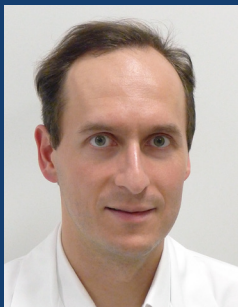


Dnevnik spavanja





Dragi čitaoci,

veoma mi je drago da vas upoznam sa ovim dnevnikom spavanja koji će vam pomoći da pažljivije pratite svoj san i prepoznate moguće poremećaje spavanja. Zdrav san je izuzetno važan za naše fizičko i psihičko zdravlje. Kao psihijatar, više puta sam se uverio da poremećaji spavanja imaju značajan uticaj na kvalitet života i da mogu biti povezani sa različitim psihičkim oboljenjima. Redovnim dokumentovanjem svog sna možete prikupiti dragocene informacije koje mogu pomoći u dijagnostici i lečenju poremećaja spavanja.

Želim vam puno uspeha u korišćenju ovog dnevnika i nadam se da će vam pomoći da ostvarite miran san!

Dr Dietmar Winkler

Uvod

Ljudi u proseku **provedu trećinu života spavajući**. San je aktivan postupak oporavka i dobar kvalitet sna je neophodan za opšte blagostanje.^{1,2}

Iako ljudi imaju različite potrebe i navike za spavanje, **odraslima je u proseku potrebno između sedam i devet sati sna dnevno.**^{2,3}

Loš kvalitet sna ili prekratko trajanje sna negativno utiče na kvalitet života.²

Trećina života
predstavlja san.

Odraslima je
dnevno potrebno
7 do 9 sati sna.

Između ostalog, posledice su sledeće:

- duplo veći rizik za razvoj depresije⁴
- 27% veća verovatnoća infekcije⁵
- povećan rizik od moždanog udara za 54%⁶
- smetnje u pamćenju i koncentraciji^{3,7}

Poremećaj spavanja se naziva insomnija (nesanica) ako osobe imaju poteškoća da zaspu ili ne spavaju celu noć najmanje tri puta nedeljno tokom mesec dana i to utiče na njihovo dnevno raspoloženje.^{2,8}



Depresija i san

Kod psihičkih oboljenja kao što je depresija se takođe često javljaju simptomi poput problema da se zaspe i ne spava celu noć kao i buđenje rano ujutru.^{9,10}

75%

...pacijenata koji imaju depresiju imaju poremećaj spavanja.¹¹

Obrasci spavanja depresivnih pacijenata generalno pokazuju niz odstupanja od normalne strukture sna.¹⁰ Spavanje se ima različite faze:¹

- faze u kojima imamo veoma intenzivne snove (REM faze) i
- faze laganog, srednjeg i dubokog sna (ne-REM san).

San je dobar i regenerativan kada ima pravilnu strukturu, poznatu i kao arhitektura spavanja.¹



Kod depresivnih pacijenata javlja se sledeće:¹⁰

- odložen početak spavanja,
- česte budne faze i
- prerano konačno buđenje.

Pored toga, skraćuju se faze sa sporim obrascima moždanih talasa, odnosno faze najdubljeg sna. Vreme i trajanje faza sna u kojima sanjamo posebno intenzivno se kod depresivnih pacijenata takođe menjaju.¹⁰

Uvođenjem određenih rituala i usvajanjem saveta na sledećim stranicama možete **aktivno doprineti tome da poboljšate svoj san.**⁸ Ovaj dnevnik ima za cilj da vam, uz pomoć vašeg lekara, pomogne u pronalaženju načina za bolji san.

Ukoliko, pored poremećaja spavanja, osetite i simptome kao što su potištenost, smanjeno samopoštovanje, nedostatak apetita itd, odmah se obratite lekaru.



Posledice lošeg sna^{2,7,8}

Nedostatak sna čini nas neraspoloženim i razdražljivim i može dovesti do anksioznosti ili depresije.



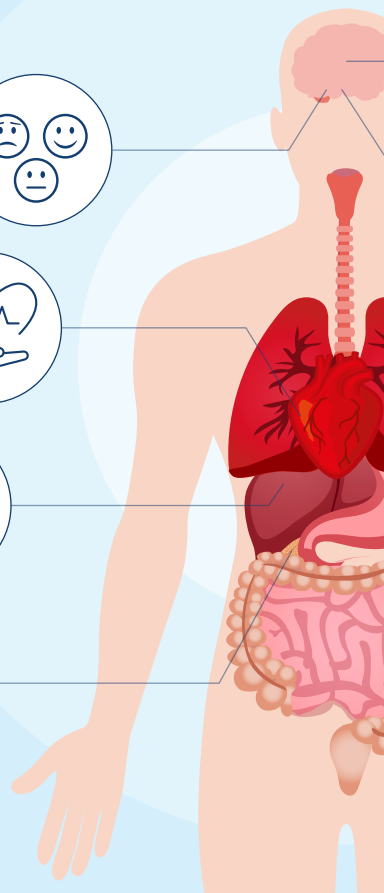
Nedostatak sna dovodi do visokog krvnog pritiska, a time i povećanog rizika od kardiovaskularnih bolesti.



Premalo sna slabi imunitet.



Oslobađanje insulina se vrši tokom spavanja. Nedostatak sna dovodi do povećanog nivoa šećera u krvi, što ponovo povećava rizik od dijabetesa tipa 2.





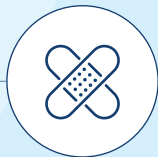
Nedostatak sna može negativno da utiče na kratkoročnu i dugoročnu memoriju, jer se nove informacije ne obrađuju i čuvaju ili se obrađuju i čuvaju u nedovoljnoj meri.



Nedovoljno sna negativno utiče na sposobnost koncentracije, kreativnost i rešavanje problema.



Želja za hranom je uobičajena kada ne spavamo dovoljno i često dovodi do povećanja telesne težine.



Ako smo pospani tokom dana, povećava se rizik od nezgoda i povreda.

8 saveta za bolji san^{3, 8, 12}

1. Pokrijte svoje potrebe za spavanjem

Spavajte dnevno 7 do 9 sati (preporuka za odrasle).

2. Rutina

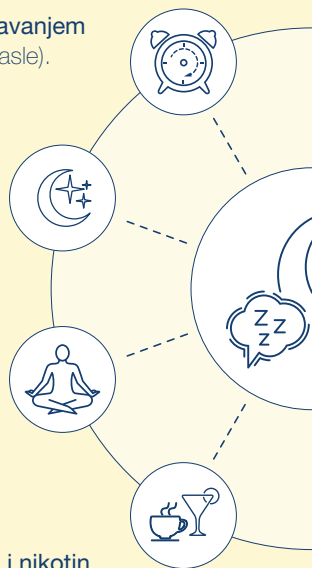
Ustajanje i odlazak na spavanje trebalo bi svaki dan da bude u isto vreme, ako je moguće. Idite u krevet samo kada ste pospani i izbegavajte spavanje tokom dana.

3. Ritual za spavanje

Uveče izbegavajte uzbuđenja i uspostavite lični ritual pre odlaska u krevet. Taj ritual možete odmah da zapišete na strani 11.

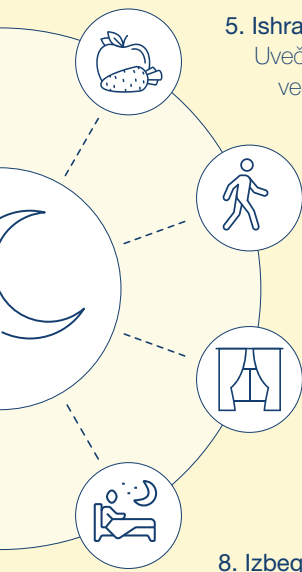
4. Kofein, alkohol i nikotin

Što je više moguće izbegavajte supstance koje remete san kao što su kofein (od popodneva nadalje) i alkohol. Nikotin zbog svog stimulativnog dejstva remeti san. Zbog toga treba izbegavati pušenje, posebno neposredno pre odlaska u krevet.



„Dobra higijena sna može doprineti u poboljšanju poremećaja spavanja.“

Prof. dr Dietmar Winkler



5. Ishrana

Uveče nemojte da jedete neuobičajeno teške obroke. Izbegavajte veoma ljuta ili masna jela.

6. Aktivnost

Vodite računa o redovnoj fizičkoj aktivnosti. Čak i umerene aktivnosti kao što je šetnja pomažu u smanjenju hormona stresa i podstiču prijatan umor.

7. Atmosfera za spavanje

Stvorite prijatnu atmosferu u spavaćoj sobi. Trebalo bi da bude tiha i zatamnjena, da ima prijatno hladnu temperaturu i dovoljno svežeg vazduha.

8. Izbegavajte da ležite budni

Ako ste i dalje budni 15 minuta nakon što ste legli, ustanite. Idite u krevet tek kada vam se ponovo bude spavalo. Noću ne gledajte na sat da biste izbegli kruženje misli.

Moj dnevnik spavanja

Ime:

Visina:

Starost:

Težina:

Opis problema sa spavanjem:

Lekovi:

Kod lekova postoje razlike u početku i trajanju delovanja. Uvek ih uzimate prema dogovoru sa svojim lekarom.

Ime

Doziranje

U koje vreme i koliko često ih uzimate?

Ritual za odlazak na spavanje:

Na primer, popijte šolju biljnog ili voćnog čaja dok čitate nekoliko stranica knjige ili radite vežbe opuštanja

Uputstvo

- Redovno i što potpunije popunjavate ovaj dnevnik **tokom narednih nedelja**.
- Ujutru treba popuniti dnevnik **čim ustanete**, naveče neposredno **pre odlaska u krevet**.
- Posvetite tome otprilike 5 minuta.
- Osim vremena kada idete u krevet i vremena kada ustanete, trebalo bi samo da procenite vreme. **Za beleženje vam noću nije potreban sat!**
- Dnevnik pokazuje celu nedelju. Počnite naveče popunjavanjem prvog reda večernjeg protokola za odgovarajući dan. Sledećeg jutra počnite sa jutarnjim protokolom u istom redu.

Informacije će pomoći lekaru da analizira vaš san i povezane rutine i prepozna koje navike vam oduzimaju san.

1. nedelja

Večernji protokol



Datum ili dan	Kako se sada osećate?	Koji je bio vaš prosečan učinak danas?	Da li ste se danas osećali iscrpljeni?	Da li ste danas spavali tokom dana?	Da li ste tokom poslednja 4 sata pili alkohol ili kofeinske napitke?	Kada ste otišli u krevet?
	1 = napeto 2 = prilično napeto 3 = pretežno napeto 4 = pretežno opušteno 5 = prilično opušteno 6 = opušteno	1 = dobro 2 = prilično dobro 3 = pretežno dobro 4 = pretežno loše 5 = prilično loše 6 = loše	0 = ne 1 = malo 2 = prilično 3 = veoma	Koliko dugo? Kada? Trajanje, vreme	Šta? Koliko?	Vreme
Primer: Pon	4	3	1	20 min 14:30–14:50	0,2l vina	22:30

Modifikovani upitnik zasnovan na standardnoj verziji DGSM (Nemačko društvo za istraživanje i medicinu spavanja)

Vanredna opterećenja/događaji ove nedelje

Jutarnji protokol



Datum ili dan	Koliko ste mirno spavali?	Kako se sada osećate?	Koliko vam je trebalo da zaspete nakon što ste ugasili svetlo?	Da li ste se tokom noći budili?	Kada ste se konačno probudili?	Koliko ste ukupno spavali?	Kada ste konačno ustali?	Da li ste prethodno večer pili lekove za spavanje?
	1 = veoma 2 = prilično 3 = srednje 4 = gotovo ne 5 = uopšte ne	1 = napeto 2 = prilično napeto 3 = pretežno napeto 4 = pretežno opušteno 5 = prilično opušteno 6 = opušteno	Minute	Koliko često? Koliko ukupno? Minute	Vreme	Sati i minute	Vreme	Preparat, doza, vreme
Primer: Ut	4	3	40 min	1x, 30 min	06:30	6 sati 50 min	07:14	Lek, 1 tableta, 21:00

Napomene

2. nedelja

Večernji protokol



Datum ili dan	Kako se sada osećate?	Koji je bio vaš prosečan učinak danas?	Da li ste se danas osećali iscrpljeni?	Da li ste danas spavali tokom dana?	Da li ste tokom poslednja 4 sata pili alkohol ili kofeinske napitke?	Kada ste otišli u krevet?
	1 = napeto 2 = prilično napeto 3 = pretežno napeto 4 = pretežno opušteno 5 = prilično opušteno 6 = opušteno	1 = dobro 2 = prilično dobro 3 = pretežno dobro 4 = pretežno loše 5 = prilično loše 6 = loše	0 = ne 1 = malo 2 = prilično 3 = veoma	Koliko dugo? Kada? Trajanje, vreme	Šta? Koliko?	Vreme
Primer: Pon	4	3	1	20 min 14:30–14:50	0,2 l vina	22:30

Modifikovani upitnik zasnovan na standardnoj verziji DGSM (Nemačko društvo za istraživanje i medicinu spavanja)

Vanredna opterećenja/događaji ove nedelje

Jutarnji protokol



Datum ili dan	Koliko ste mirno spavali?	Kako se sada osećate?	Koliko vam je trebalo da zaspete nakon što ste ugasili svetlo?	Da li ste se tokom noći budili?	Kada ste se konačno probudili?	Koliko ste ukupno spavali?	Kada ste konačno ustali?	Da li ste prethodno večer pili lekove za spavanje?
	1 = veoma 2 = prilično 3 = srednje 4 = gotovo ne 5 = uopšte ne	1 = napeto 2 = prilično napeto 3 = pretežno napeto 4 = pretežno opušteno 5 = prilično opušteno 6 = opušteno	Minute	Koliko često? Koliko ukupno? Minute	Vreme	Sati i minute	Vreme	Preparat, doza, vreme
Primer: Ut	4	3	40 min	1 ×, 30 min	06:30	6 sati 50 min	07:14	Lek, 1 tableta, 21:00

Napomene

3. nedelja

Večernji protokol



Datum ili dan	Kako se sada osećate?	Koji je bio vaš prosečan učinak danas?	Da li ste se danas osećali iscrpljeni?	Da li ste danas spavali tokom dana?	Da li ste tokom poslednja 4 sata pili alkohol ili kofeinske napitke?	Kada ste otišli u krevet?
	1 = napeto 2 = prilično napeto 3 = pretežno napeto 4 = pretežno opušteno 5 = prilično opušteno 6 = opušteno	1 = dobro 2 = prilično dobro 3 = pretežno dobro 4 = pretežno loše 5 = prilično loše 6 = loše	0 = ne 1 = malo 2 = prilično 3 = veoma	Koliko dugo? Kada? Trajanje, vreme	Šta? Koliko?	Vreme
Primer: Pon	4	3	1	20 min 14:30–14:50	0,2 l vina	22:30

Modifikovani upitnik zasnovan na standardnoj verziji DGSM (Nemačko društvo za istraživanje i medicinu spavanja)

Vanredna opterećenja/događaji ove nedelje

Jutarnji protokol



Datum ili dan	Koliko ste mirno spavali?	Kako se sada osećate?	Koliko vam je trebalo da zaspete nakon što ste ugasili svetlo?	Da li ste se tokom noći budili?	Kada ste se konačno probudili?	Koliko ste ukupno spavali?	Kada ste konačno ustali?	Da li ste prethodno večer pili lekove za spavanje?
	1 = veoma 2 = prilično 3 = srednje 4 = gotovo ne 5 = uopšte ne	1 = napeto 2 = prilično napeto 3 = pretežno napeto 4 = pretežno opušteno 5 = prilično opušteno 6 = opušteno	Minute	Koliko često? Koliko ukupno? Minute	Vreme	Sati i minute	Vreme	Preparat, doza, vreme
Primer: Ut	4	3	40 min	1 ×, 30 min	06:30	6 sati 50 min	07:14	Lek, 1 tableta, 21:00

Napomene

4. nedelja

Večernji protokol



Datum ili dan	Kako se sada osećate?	Koji je bio vaš prosečan učinak danas?	Da li ste se danas osećali iscrpljeni?	Da li ste danas spavali tokom dana?	Da li ste tokom poslednja 4 sata pili alkohol ili kofeinske napitke?	Kada ste otišli u krevet?
	1 = napeto 2 = prilično napeto 3 = pretežno napeto 4 = pretežno opušteno 5 = prilično opušteno 6 = opušteno	1 = dobro 2 = prilično dobro 3 = pretežno dobro 4 = pretežno loše 5 = prilično loše 6 = loše	0 = ne 1 = malo 2 = prilično 3 = veoma	Koliko dugo? Kada? Trajanje, vreme	Šta? Koliko?	Vreme
Primer: Pon	4	3	1	20 min 14:30–14:50	0,2l vina	22:30

Modifikovani upitnik zasnovan na standardnoj verziji DGSM (Nemačko društvo za istraživanje i medicinu spavanja)

Vanredna opterećenja/događaji ove nedelje

Jutarnji protokol



Datum ili dan	Koliko ste mirno spavali?	Kako se sada osećate?	Koliko vam je trebalo da zaspete nakon što ste ugasili svetlo?	Da li ste se tokom noći budili?	Kada ste se konačno probudili?	Koliko ste ukupno spavali?	Kada ste konačno ustali?	Da li ste prethodno večer pili lekove za spavanje?
	1 = veoma 2 = prilično 3 = srednje 4 = gotovo ne 5 = uopšte ne	1 = napeto 2 = prilično napeto 3 = pretežno napeto 4 = pretežno opušteno 5 = prilično opušteno 6 = opušteno	Minute	Koliko često? Koliko ukupno? Minute	Vreme	Sati i minute	Vreme	Preparat, doza, vreme
Primer: Ut	4	3	40 min	1 ×, 30 min	06:30	6 sati 50 min	07:14	Lek, 1 tableta, 21:00

Napomene

5. nedelja

Večernji protokol



Datum ili dan	Kako se sada osećate?	Koji je bio vaš prosečan učinak danas?	Da li ste se danas osećali iscrpljeni?	Da li ste danas spavali tokom dana?	Da li ste tokom poslednja 4 sata pili alkohol ili kofeinske napitke?	Kada ste otišli u krevet?
	1 = napeto 2 = prilično napeto 3 = pretežno napeto 4 = pretežno opušteno 5 = prilično opušteno 6 = opušteno	1 = dobro 2 = prilično dobro 3 = pretežno dobro 4 = pretežno loše 5 = prilično loše 6 = loše	0 = ne 1 = malo 2 = prilično 3 = veoma	Koliko dugo? Kada? Trajanje, vreme	Šta? Koliko?	Vreme
Primer: Pon	4	3	1	20 min 14:30–14:50	0,2l vina	22:30

Modifikovani upitnik zasnovan na standardnoj verziji DGSM (Nemačko društvo za istraživanje i medicinu spavanja)

Vanredna opterećenja/događaji ove nedelje

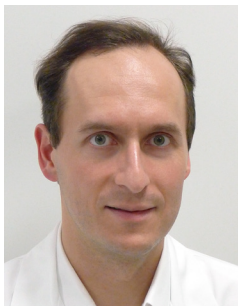
Jutarnji protokol



Datum ili dan	Koliko ste mirno spavali?	Kako se sada osećate?	Koliko vam je trebalo da zaspete nakon što ste ugasili svetlo?	Da li ste se tokom noći budili?	Kada ste se konačno probudili?	Koliko ste ukupno spavali?	Kada ste konačno ustali?	Da li ste prethodno večer pili lekove za spavanje?
	1 = veoma 2 = prilično 3 = srednje 4 = gotovo ne 5 = uopšte ne	1 = napeto 2 = prilično napeto 3 = pretežno napeto 4 = pretežno opušteno 5 = prilično opušteno 6 = opušteno	Minute	Koliko često? Koliko ukupno? Minute	Vreme	Sati i minute	Vreme	Preparat, doza, vreme
Primer: Ut	4	3	40 min	1 ×, 30 min	06:30	6 sati 50 min	07:14	Lek, 1 tableta, 21:00

Napomene

Stručnjaci odgovaraju na pitanja sa prof. dr Dietmar Winkler



Koje različite vrste poremećaja spavanja postoje?

Međunarodna klasifikacija poremećaja spavanja razlikuje preko 100 različitih vrsta poremećaja spavanja i buđenja. Najčešće vrste su psihofiziološka insomnija (teškoće da se zaspe i ne spava celu noć), opstruktivna apneju u snu (prestanak disanja tokom spavanja), sindrom nemirnih nogu (neprijatno peckanje u nogama) i poremećaji spavanja povezani sa radom u smenama.

Kako se dijagnostikuju poremećaji spavanja?

Poremećaji spavanja se obično dijagnostikuju kroz detaljnu anamnezu i analizu spavanja. Anamneza uključuje imenovanjem simptoma i navika spavanja pacijenta. Analiza spavanja može uključivati polisomnografiju, koja meri različite parametre kao što su moždana aktivnost, disanje, otkucaji srca i pokreti tokom spavanja.



Kakvu ulogu ima stres u nastanku poremećaja spavanja?

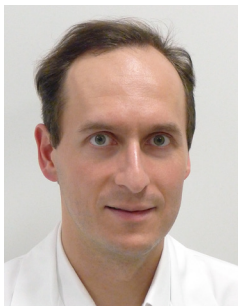
Stres može igrati značajnu ulogu u razvoju poremećaja spavanja. Hronični stres može poremetiti ciklus spavanja i buđenja, dovesti do problema sa uspavljivanjem i otežati spavanje tokom cele noći. Stoga može pomoći da naučite strategije za borbu sa stresom i koristite tehnike opuštanja kako bi se smanjio uticaj stresa na san.

Da li nezdrava ishrana može uticati na san?

Prekomerna konzumacija kofeinskih napitaka kao što su kafa ili energetska pića, previše alkohola i konzumacija teških i masnih obroka pre spavanja mogu dovesti do poremećaja spavanja. S druge strane, uravnotežena ishrana bogata hranljivim materijama može podstaći san.

Stručnjaci odgovaraju na pitanja

sa prof. dr Dietmar Winkler (nastavak)



Da li fizička aktivnost može da utiče na san?

Umerena fizička aktivnost tokom dana može pomoći u poboljšanju kvaliteta sna i da lakšem zaspete. Preporučuje se da uključite redovno vežbanje u svoju dnevnu rutinu, ali izbegavajte intenzivnu fizičku aktivnost neposredno pre spavanja jer to može poremetiti san.

Koje mogućnosti za lečenje postoje za poremećaje spavanja?

Lečenje poremećaja spavanja zavisi od specifične vrste poremećaja. Uobičajene mogućnosti lečenja uključuju promene ponašanja (npr. poboljšanje higijene spavanja), lekove (npr. tablete za spavanje ili lekove za apneju u snu) i terapije koje nisu lekovi (npr. mašine za terapiju disanja za apneju u snu).



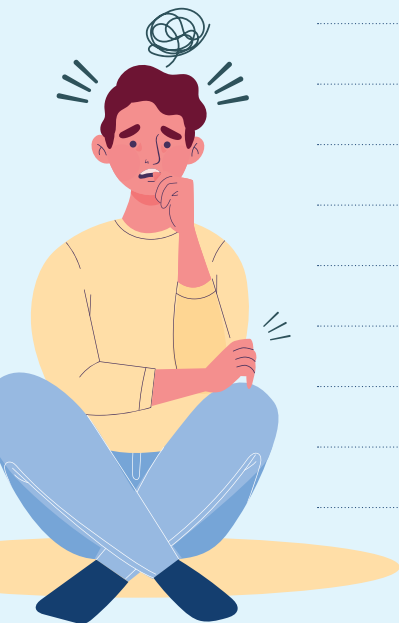
Postoje li prirodni preparati koji mogu pomoći kod poremećaja spavanja?

Pojedini prirodni preparati mogu pomoći u poboljšanju sna. To uključuje tehnike opuštanja kao što su meditacija ili vežbe disanja, biljne preparate kao što su valerijana ili melatonin i korišćenje eteričnih ulja poput lavande, koja mogu imati umirujuće dejstvo. Međutim, važno je konsultovati lekara pre upotrebe prirodnih preparata.

Kada treba da uzimam lekove za spavanje?

Početak i trajanje delovanja različitih lekova se razlikuju, pa pitajte svog lekara o najboljem vremenu za uzimanje za vaše lekove.

Beleške:



A series of horizontal dotted lines for taking notes, spanning the width of the page.

Izvori

1. Saletu B & Saletu-Zyhlarz GM. Was Sie schon immer über Schlaf wissen wollten. 2001. Überreuter. ISBN 3-8000-3816-1
2. Savezno ministarstvo za socijalna pitanja, zdravstvo, brigu i zaštitu potrošača. 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-Zyhlarz 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 smernice: Nicht erholsamer Schlaf/Schlafstörungen, AVMF registerski broj 063-003, dopunjeno izdanje 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* specijalno izdanje novembar 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 Österreich GmbH
Brigittenauer Lende 50-54, 1200 Beč
www.angelinipharma.at

PSY_24715_01092024