



PORADNIK:

## „JAK ZAPOBIEC BEZSENNOŚCI? JAK SOBIE Z NIĄ RADZIĆ”



*Niniejsza publikacja nie może być kopiowana oraz rozprowadzana bez pisemnej zgody firmy Personia. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji.*

## SPIS TREŚCI

1. Czym jest bezsenność .....	3
2. Anatomia snu .....	3
3. Przyczyny bezsenności .....	4
4. Efekty bezsenności .....	6
5. Jak osiągnąć zdrowy sen? .....	7
6. Zakończenie .....	11



## 1. Czym jest bezsenność

**Bezsenność** (agrypnia, łac. *insomnia*) – jest to zespół subiektywnych zaburzeń związanych z trudnościami w zasypianiu, kontynuowaniu snu, wczesnym budzeniem się, snem przerywanym lub snem nieregenerującym.

Bezsenność najczęściej jest sygnałem płynącym z organizmu, że dzieje się coś niepokojącego. Jeżeli trwa dłużej niż 3 tygodnie, określa się ją mianem przewlekłej – należy wtedy zgłosić się do lekarza, bo sytuacja taka zagraża zdrowiu.

Bezsenność trwająca do kilku dni (przygodna) jest najczęściej spowodowana reakcją na stres, podróżą z przekraczaniem stref czasowych czy zmianą pracy z dziennej na nocną. W tym przypadku nie mówi się jeszcze o zaburzeniu. W bezsenności przygodnej wolno bez żadnych obaw brać leki nasenne. Kiedy np. wyjeżdżamy w podróż i jesteśmy podekscytowani, można wieczorem wziąć krótko działający lek nasenny nowej generacji. Rano będziemy wyspani i zdolni do działania.



Bezsenność trwająca od kilku dni do 3 tygodni najczęściej jest przedłużającą się reakcją na stres. Również w tym przypadku można stosować leki nasenne. Należy pamiętać, że po przekroczeniu 3 tygodni bezsenności żadne leki nie będą wystarczające – należy wtedy skonsultować się z lekarzem. Warto wiedzieć, że po 2 tygodniach ciągłego stosowania leki nasenne przestają działać, a potem pojawia się uzależnienie. W efekcie bierzemy ich coraz więcej, mimo że są bezskuteczne.

## 2. Anatomia snu

W celu lepszego radzenia sobie z bezsennością warto poznać mechanizm samego snu. Sen, który trwa około 8 godzin, składa się zwykle z 4 lub 5 cykli. Cykl trwa od 90 do 100 minut i dzieli się na 5 następujących po sobie stadiów.



- Stadium pierwsze - pośrednie między jawą a snem, trwa zaledwie kilka minut. Spada w nim produkcja kortyzolu (hormonu stresu), wzrasta zaś we krwi stężenie melatoniny (hormonu ułatwiającego zaśnięcie). Zасыpiamy, jeśli nic w tym czasie nam nie przeszkodzi.
- Stadium drugie - (sen płytki). Mięśnie są rozluźnione, oczy się nie poruszają, oddech zwalnia i staje się równomierny. Obniża się temperatura i ciśnienie.
- Stadium trzecie - (sen wolnofalowy). Mózg pracuje jeszcze na zwolnionych obrotach, ale świadomość stopniowo się wyłącza. Umysł i ciało się regenerują.
- Stadium czwarte - REM (rapid eye movements, czyli szybkie ruchy gałek ocznych) nazywane jest też snem paradoksalnym, ponieważ - choć ciało śpi - mózg pracuje intensywnie. Pojawiają się senne marzenia. Wtedy też utrwalamy to, czego nauczyliśmy się poprzedniego dnia. Pod koniec nocy wydłuża się czas marzeń sennych. Im bliżej świtu, tym fazy REM trwają dłużej.
- Po zakończeniu fazy REM organizm uspokaja się, wycisza. Za chwilę znowu wkracza w kolejny cykl. Do zregenerowania sił wystarczą nam 3 pełne cykle, to znaczy około pięciu godzin; każda kolejna godzina to dla organizmu przyjemność wypoczynku. Ludzie, którzy nie przechodzą przez kolejne stadia, ograniczając się, na przykład, do dwóch pierwszych nie odpoczywają i mają gorsze samopoczucie w ciągu dnia.

### 3. Przyczyny bezsenności

Istnieje wiele różnych przyczyn bezsenności, związane są one z naszym subiektywnym postrzeganiem świata.

Niektórzy nie mają problemów z zasypianiem, lecz mimo to **nie budzą się wypoczęci**.

To oznacza, że sen nie pełni swojej podstawowej funkcji regeneracyjnej.

O powszechności problemu świadczą przeprowadzone badania. Z ankiety zleconej na zamówienie jednego z dzienników wynika, że problemy z zasypianiem nasilają się wraz z wiekiem. Bezsenności doświadcza systematycznie 46 proc. Polaków, w tym bardzo często cierpi na bezsenność 6 proc.

Warto również wiedzieć, że objawy bezsenności są zróżnicowane według grup wiekowych. **Ludzi młodych** częściej charakteryzują problemy z zasypianiem. Młody człowiek ma tendencję do chodzenia spać później, śpi długo i nie może wcześniej wstać. **W wieku późniejszym** dokuczają brak ciągłości snu. Śpi się np. godzinę, następuje przebudzenie, potem zasypia się i znów się budzi.

Zaburzenia snu najczęściej wynikają z następujących powodów:

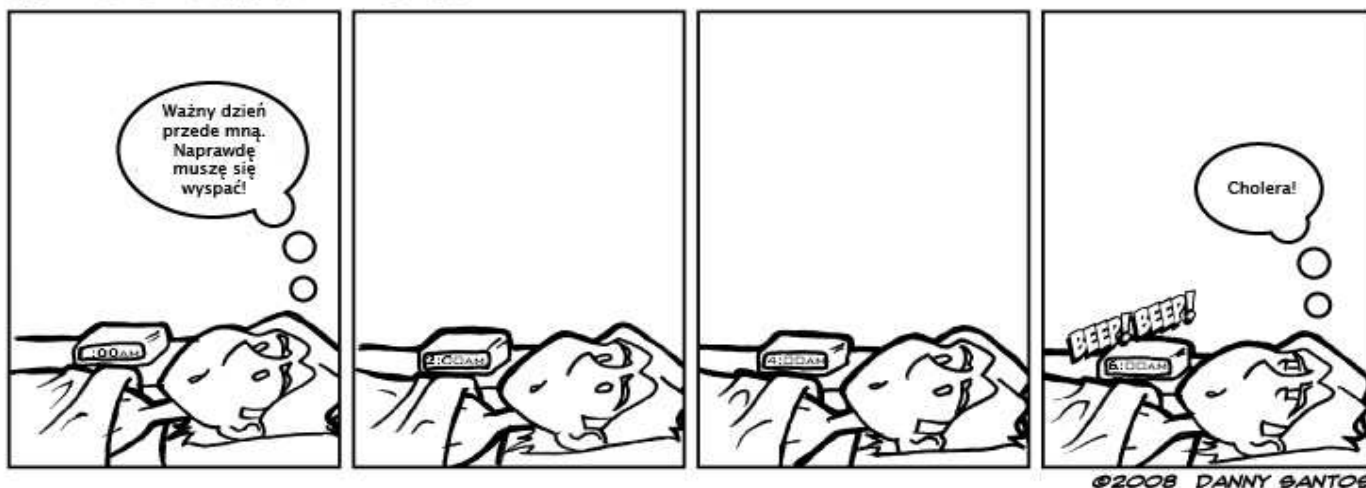
- Błędne koło bezsenności. Sama obawa przed niespaniem i uczuciem zmęczenia następnego dnia zwiększa problemy bezsenności.
- Obawa przed rozbudzeniem. Opiera się ona na przekonaniu, że rozbudzenie w nocy jest patologią, pojawia się obawa, czy będzie można powtórnie zasnąć. Często wtedy spoglądamy na zegar, sprawdzając ilość pozostałego czasu



na sen. Prowadzi to do zdenerwowania i niepokoju, skutkiem czego wzrasta się **prawdopodobieństwo zapamiętania okresów rozbudzenia**. Odnosi się wtedy wrażenie, że śpi się źle, nawet jeżeli ogólna ilość przespianych godzin jest w normie.

- Problemy tymczasowe. Zaburzenia snu są często problemem tymczasowym. Istnieje tu szereg przyczyn, takich jak stres związany z problemami rodzinnymi lub zawodowymi, podróżami, nagłymi zmianami w życiu. Zaburzenia snu w takich sytuacjach przechodzą wraz z upływem czasu i unormowaniem się sytuacji.
- Niepokój lub depresja. Czasami trudno jest przestać myśleć o problemach w pracy lub w domu. Zaburzenia snu mogą mieć też związek z depresją.

## MY SO CALLED COMIC



- Zaburzenia funkcjonowania tarczycy - nieleczona nadczynność tarczycy wywołuje stany podrażnienia, napięcia i bezsenność. Podobne objawy mogą wystąpić w przypadku leczenia farmakologicznego niedoczynności tarczycy. W takim przypadku należy zgłosić się do endokrynologa.
- Bezdech periodyczny we śnie. Zdarza się to u osób otyłych, które chrapią, najczęściej zaś u mężczyzn po 40-tym roku życia. Przyczyną jest zawężenie lub zapadanie się większych dróg oddechowych (sprzyja temu zwiotczenie mięśni podczas snu). Powoduje to nie tylko chrapanie, ale także redukuje ilość tlenu dostępnego w płucach. To z kolei powoduje rozbudzenie, aby oddychanie wróciło do normy. Rozbudzenie w nocy może występować wielokrotnie, czego skutkiem jest uczucie zmęczenia w ciągu dnia.
- Inne choroby. Wszelkie choroby wywołujące ból, trudności w oddychaniu, ból zęba, skurcze, niestrawność, kaszel, swędzenie itp.
- Środki pobudzające. Utrudniają one osiągnięcie dobrego snu. Przed snem należy:
  - unikać alkoholu – powoduje przerywany sen i przedwczesne przebudzenie
  - unikać kofeiny
  - unikać nikotyny
  - unikać brania niektórych leków (tabletki moczopędne, środki antydepresyjne, steroidy, beta-blokery, niektóre tabletki odchudzające, tabletki przeciwbólowe zawierające kofeinę)

- Nierealistyczne oczekiwania. Każdy z nas jest inny, niektóre osoby potrzebują mniej snu niż inne. Jeżeli śpisz tyle, co zawsze i czujesz się wypoczęty, znaczy to, że masz odpowiednią ilość snu. **Osoby starsze i osoby, które mają mało ruchu, zwykle potrzebują mniej snu.**
- Łagodna bezsenność ciężarnych - ruchy płodu, bóle pleców, częstsze oddawanie moczu, wreszcie stany niepokoju mogą zaburzać sen w ciąży. W takim przypadku pospaceruj po mieszkaniu, zajmij się czymś nieskomplikowanym, poczytaj, ogranicz ilość płynów wypijanych wieczorem.
- Łagodna bezsenność starcza - z wiekiem, a szczególnie po 60-tym roku życia znacznie maleje zapotrzebowanie na sen. W takim przypadku warto znaleźć dla siebie nowe zajęcie wypełniające wolny czas. Jeśli jednak brak snu powoduje zmęczenie, zasięgnij porady lekarza.
- U niektórych zaburzenia snu wywołują zmiany pogody oraz zjawiska, takie jak pełnia księżyca.
- Problemy ze snem pojawiają się często, gdy kładziemy się spać w nieznanym dla nas, nowym miejscu, np. w hotelu.



#### 4. Efekty bezsenności

Bezsenność ma swoje dalekosiężne skutki. Udowodniono, że u osób z bezsennością następuje zwiększone wydzielanie hormonów stresu. Zwiększone jest także tempo metabolizmu, mierzone zużyciem tlenu, podwyższona ciepłota ciała. Bezsenność zwiększa ryzyko **zakażenia ze względu na osłabienie układu odpornościowego.**

Powtarzające się nieprzespane noce prowadzą do pogorszenia stanu zdrowia. Można mówić o błędnym kole bezsenności: napięty tryb życia skutkuje zaburzeniami snu, a te z kolei – problemami z koncentracją oraz obniżeniem odporności organizmu. Podatną na te dolegliwości grupą są ludzie pracujący w sytuacjach stresujących, pod presją czasu. W tej grupie przeważają ludzie młodzi, dobrze wykształceni. Dążąc do wyższej wydajności pracują coraz dłużej. Tymczasem prowadzi to do kłopotów z koncentracją i ośpienia, a w efekcie do skrajnego wyczerpania organizmu. Zwiększona podatność na infekcje, choroby serca, zaburzenia krążenia, bóle głowy, stany depresyjne, - to skutki głównie braku ruchu, stresu oraz zaburzeń snu. **W efekcie osiąga się efekt odwrotny od zamierzonego** – wydajność spada, co może skutkować utratą pracy.

Chorzy na bezsenność są ponad 2 - krotnie bardziej narażeni na zachorowanie na chorobę wieńcową. Osoby, które nęka bezsenność, częściej skarżą się również na problemy żołądkowo-jelitowe, bóle głowy,



karku i krzyża. Aż 25% - 40% chorych ma zaburzenia lękowe. Również ryzyko rozwoju depresji jest u nich czterokrotnie większe niż u osób bez zaburzeń snu. U chorych na bezsenność częściej pojawiają się również problemy z alkoholem. Następstwem bezsenności może być także znaczne obniżenie ogólnej jakości życia.

Z badań zleconych przez jedną z sieci hotelowych wynika, że niemal 60 proc. pracujących osób **najgorzej w całym tygodniu sypia w niedzielę**. Ponad jedna czwarta badanych przyznała, że po fatalnej, niedzielno-poniedziałkowej nocy zdarzało się im dzwonić w poniedziałek do pracy z informacją o spóźnieniu lub całkowitej nieobecności. Problem ze snem w niedzielną noc może wynikać z lęku związanego z perspektywą pójścia rano do pracy oraz mniejszą aktywnością w niedzielę. W dodatku w tym dniu najczęściej jemy więcej a przepełniony żołądek nie służy spokojnym snom. Jednocześnie okazało się, że nawet 80 proc. osób **spalo najmocniej w piątkową noc** - w końcu tygodnia pracy. Zaburzenia snu przekładają się na trudności w skoncentrowaniu się na zadaniu w pracy, irytację na szefa i współpracowników, czy też po prostu przysypianie w czasie pracy. Ponad 50 proc. wypadków przy pracy jest spowodowane sennością, która jest również podstawową przyczyną około 45 proc. wypadków samochodowych.



Psychiczne konsekwencje choroby to między innymi drażliwość, zaburzenia nastroju i funkcji poznawczych. U osób cierpiących na bezsenność częściej występują również psychozy i zaburzenia lękowe, a ryzyko rozwoju depresji jest aż cztery razy wyższe niż u osób bez zaburzeń snu. Choroba w znacznym stopniu wpływa też na ogólną jakość życia, kontakty zawodowe, rodzinne i towarzyskie.

Do prawidłowego odpoczynku **potrzebna jest przede wszystkim faza marzeń sennych** (snu głębokiego) - REM - inaczej zwana fazą szybkich ruchów gałek ocznych. Jeśli faza ta jest zbyt krótka, człowiek wstaje zmęczony, zniechęcony do życia. Przy dłuższych okresach bezsenności pojawia się drażliwość, zmęczenie i depresja.

## 5. Jak osiągnąć zdrowy sen?

Jak widać, warto zadbać o zdrowy sen. W walce z bezsennością podstawowym czynnikiem jest zachowanie zasad higieny snu. Jest to grupa prostych technik, jakie każdy człowiek może stosować w celu poprawy jakości swojego snu oraz uniknięcia ewentualnych problemów ze snem. Zacząć należy od miejsca, w którym śpimy, bo warunki, jakie tam panują, mają bezpośredni wpływ na jakość naszego snu.

Oto kilka wskazówek dotyczących miejsca, w którym śpimy:

- Wybierz starannie łóżko i pościel - spędzasz w nim około jednej



trzeciej swojego życia. Łóżko, które jest zbyt twarde albo zbyt miękkie, może powodować problemy z kręgosłupem. Pomyśl o zmianie łóżka, jeżeli jest ono stare lub niewygodne.

- Śpij w bezpiecznym, wygodnym, spokojnym i odprężającym miejscu.
- Zadbaj o to, żeby w miejscu, w którym śpisz, panowała cisza.
- Odetnij sypialnię od niepożądanych źródeł światła. Sypialnia powinna być ciemna, a zasłony zapobiegać przedarciu się porannego słońca.
- Przed snem przewietrz i nawilż swoją sypialnię. Możesz zostawić wilgotny ręcznik na kaloryferze lub wstawić nawilżacz.
- Optymalna temperatura otoczenia podczas snu wynosi pomiędzy 16 a 18°C.
- Ukryj wszystkie zegary, spraw żeby nie były również słyszalne. Świadomość utraty czasu wypoczynku jest szczególnie stresująca. To pobudza organizm.
- Wyposaź się w zatyczki do uszu i/lub opaski na oczy. Są one pomocne, jeżeli śpisz z partnerem, który chrapie i/lub lubi wieczorami czytać.
- W miejscu, gdzie śpimy, nie należy gromadzić zbyt dużej liczby przedmiotów. Zlikwidujmy na ścianach krzykliwe obrazki, niepotrzebne ozdoby. Na nocnym stoliku nie powinno leżeć zbyt dużo przedmiotów: kremy, ramki ze zdjęciami, lekarstwa.
- Dobrze, jeśli przed snem paliła się w pokoju tylko mała lampka nocna. Górne, mocne oświetlenie nie jest dobre w trakcie przygotowań do zaśnięcia.

Warto także wiedzieć, że w sypialni nie powinniśmy mieć wielu roślin pokojowych – pochłaniają one, co prawda, dwutlenek węgla i produkują przy tym tlen – ale tylko za dnia. W nocy oddychają tak samo jak my – dlatego wcale nie poprawią jakości powietrza w pomieszczeniu. Dodatkowo wiele roślin pokojowych wydziela olejki eteryczne lub inne szkodliwe substancje, które mogą niekorzystnie oddziaływać na alergików.

Na jakość naszego snu wpływają również kolory ścian sypialni. Uspokajające działanie mają wszelkie rozbielone barwy ziemi – ciepłe beże, brązy, pomarańcze (ale bardzo jasne) oraz żółcie. Korzystne są też błękity i zielenie oraz odcienie różowego. Niezbyt dobrze oddziałują zaś szarości, ciemne fiolety, czerń oraz czerwień. Ten ostatni kolor może być stosowany jedynie w przypadku osób, które rano cierpią na chroniczny brak energii. Ma on działanie bardzo pobudzające, wręcz może rodzić agresję, dlatego osoby pobudliwe będą miały kłopoty z zasypianiem wśród czerwonych ścian.



Ważnym elementem sypialni jest jej oświetlenie. Jest to pomieszczenie, w którym można śmiało zrezygnować z oświetlenia górnego na rzecz bocznego. Przyjazny klimat możliwy jest do uzyskania przez rozproszone światło pochodzące z wielu źródeł. Najlepiej, jeśli ma ono widmo zbliżone do naturalnego, lepsze więc będą tu tradycyjne żarówki zamiast popularnych halogenów.

Można również unikać problemów ze snem korzystając w ciągu dnia z pewnych wskazówek:

- Dbaj o kondycję fizyczną. Nie wykonuj jednak ćwiczeń przed snem, szczególnie tych forsujących organizm.
- Późnym popołudniem zmniejsz spożycie środków pobudzających, takich jak kawa, herbata czy alkohol. Ten ostatni, co prawda powoduje senność, ale na krótką metę. Po przebudzeniu jest trudno ponownie zasnąć (tzw. wtórna bezsenność). Lepiej też nie spożywaj żadnych obfitych posiłków przed snem. Optymalny jest posiłek lekki: kanapka, sałatka, mleko lub owoce. Przed samym snem lepiej już nic nie pić, bo przepełniony pęcherz moczowy w nocy na pewno spowoduje przebudzenie.
- Słuchaj zegara swojego organizmu, kładąc się i wstając o określonych porach.
- Unikaj przedłużających się drzemek.
- Unikaj stresujących sytuacji. Naucz się zarządzać swoim stresem. Stres napina mięśnie i powoduje kłębienie się myśli w głowie.
- Zwracaj uwagę na leki, które przyjmujesz. Jeżeli masz wątpliwości, zapytaj o radę aptekarza lub lekarza.
- Aby nadrobić zaległości w spaniu, przez kilka tygodni kładź się spać pół godziny wcześniej.
- Jeśli chcesz wziąć gorącą kąpiel, wykąp się na godzinę-dwie przed snem. Gorąca woda podnosi temperaturę ciała, co utrudnia zasypianie.
- Nabiał obfituje w tryptofan, czyli aminokwas, który jest naturalnym środkiem nasennym. Sięgnij po mleko.



Przed samym zaśnięciem przydatna może być ustalona rutyna, np. krótki spacer, kąpiel, czytanie, sen. Ważne jest, żeby przez godzinę lub nawet dwie przed zaśnięciem nie wykonywać zbyt pobudzających czynności. Możemy wspomóc się specjalnymi nagraniami ułatwiającymi zasypianie lub jakąkolwiek muzyką, która nas relaksuje - pod warunkiem, że sprzęt, który będzie ją odtwarzał ma opcję samoczynnego wyłączenia się, np. po 30 minutach.

Pamiętaj, że twoje łóżko służy do spania, a nie do czytania, oglądania telewizji i jedzenia.  
Im więcej czynności niezwiązanych ze snem w nim wykonujemy, tym ciężiej będzie umysłowi się wyciszyć.

Jeżeli nie możesz zasnąć, lepiej jest wstać niż leżeć na siłę. Zrób coś spokojnego i odprężającego, np. poczytaj książkę. Nuda sprzyja senności, więc możesz spróbować zająć umysł nudnym artykułem, książką, filmem. Posiedź chwilę na fotelu i poukładaj sobie w głowie wszystkie sprawy. Nie zabieraj ich do łóżka. Poczekaj na swój następny cykl snu i znów się połóż. Człowiek nie zaśnie na żądanie, a moment sprzyjający zasypianiu trwa kilka minut, jeśli go przegapisz, następny przyjdzie dopiero za 60-90 minut.

**Nie zmuszaj się do zaśnięcia**, przymus jeszcze bardziej pobudza nasz organizm, w efekcie osiągamy efekt odwrotny do zamierzonego. Usypiając, pomyśl o czymś miłym, np. o odpoczynku nad jeziorem i beztroskim lenistwie.

Możesz również spróbować skoncentrować się na oddechu i rozluźnianiu ciała (np. poprzez napinanie i rozluźnianie naprzemienne mięśni).

Skuteczne jest również poniższe ćwiczenie:

Nie zamykaj oczu tak długo, jak wytrzymasz. Wciągnij powietrze, zamknij oczy i wypuść powietrze. Twoje powieki staną się wtedy ciężkie i zaśniesz.

**Istotny jest również sposób, w jaki się budzimy**, warto skorzystać z kilku wskazówek:

- Gdy się obudzisz, wstań z łóżka. Jeżeli na nowo zaśniesz, możesz zostać brutalnie obudzony w środku cyklu, co nie jest zbyt przyjemne.
- Wstawaj, wracając powoli do rzeczywistości.
- Powoli wystawiaj się do światła, najlepiej dziennego, to pomaga w ustawieniu zegara w organizmie.
- Powoli rozciągnij się, żeby rozluźnić i rozgrzać mięśnie.
- Ziewaj tyle, ile chcesz, żeby się dotlenić.
- Weź pobudzający prysznic.
- Zjedz solidne pełnowartościowe śniadanie. Powinno dostarczyć Ci 25% dziennego zapotrzebowania na kalorie. Pamiętaj o tym, że **kalorie spożyte z rana ulegają o wiele szybszemu spalaniu niż kalorie spożyte popołudniu**, dlatego nie obawiaj się obfitego śniadania (oczywiście w granicach rozsądku).



Bardzo ważne w walce z bezsennością jest unormowanie rytmu dobowego poprzez wstawanie i kładzenie się spać o tej samej godzinie. Oznacza to wstawanie niezależnie od dnia tygodnia o tej samej godzinie. Na początku taka perspektywa może zniechęcać. Jednak z czasem, gdy organizm przyzwyczai się do stałego rytmu, będziemy **wstawać bardziej wypoczęci** niż po długim leniuchowaniu w łóżku podczas weekendu.

Warto wiedzieć, że dzienne zapotrzebowanie na sen jest związane z wiekiem (niemowlę potrzebuje 22 godzin snu; nastolatek 8-10; osoby powyżej 20. roku życia - 6-8; natomiast ludzie w średnim wieku - około 5-7; 70-latkowi może wystarczać tylko 4-5 godzin snu). Bez względu na to, jak bardzo jesteśmy zmęczeni, nie należy spać albo drzemać w ciągu dnia – jeśli mamy potem problemy, by zasnąć w nocy.

Najlepiej jest położyć się spać późnym wieczorem, kiedy czujemy się zmęczeni. Krótco po wejściu do łóżka należy zgasić światło.

Należy pamiętać, że brak snu dłuższy niż 21 godzin powoduje, że umysł zachowuje się tak, jakby był w stanie upojenia alkoholowego.

#### *Dowcip o mężczyźnie cierpiącym na bezsenność*

Mężczyzna cierpiął na bezsenność. Poszedł, więc do lekarza, jak mu doradził kolega.

Spotykają się po paru dniach:

- Hej, i co Ci zalecił lekarz?
- Walnąć sobie pięćdziesiątkę przed snem.
- I co, pomaga?
- Pewnie, wczoraj kładłem się osiem razy.

#### **Dlaczego tabletki nasenne raczej nie są wskazane?**

Jeśli już musimy skorzystać z tabletek nasennych, zwykle lekarz przepisze je nam na krótki okres czasu. Zaleca się brać je przez dwie lub trzy noce w tygodniu, a nie każdej nocy. Zmniejsza to ryzyko wystąpienia tolerancji i uzależnienia. Istnieje wiele różnych lekarstw na bezsenność, o tym jednak poinformuje Cię Twój lekarz. Pamiętaj, że zażywanie tabletek nasennych związane jest z następującymi problemami:

- Tolerancja. Jeżeli tabletki nasenne używane są przez długi okres, zwiększa się tolerancja organizmu na nie. Oznacza to, że z czasem zwykła dawka jest bezskuteczna. Potrzebna jest wtedy większa dawka, żeby osiągnąć efekt. Z czasem i ta wyższa dawka przestaje być jednak skuteczna.
- Zależność i uzależnienie. Niektórzy wpadają w zależność od tabletek nasennych i mają trudności, kiedy przestają je brać.
- Ospałość następnego dnia. Prowadzenie samochodu lub operowanie maszynami może okazać się niebezpieczne.
- Trudności z koordynacją i zamęt w głowie, jeżeli musisz wstać w ciągu nocy.

Obecnie częściej leczy się nie tyle samą bezsenność, co lęk przed nią. Do tego służy terapia poznawczo-behawioralna, która może być wspomagana leczeniem farmakologicznym.

## **6. Zakończenie**

Sen jest nadal zjawiskiem nie do końca odkrytym. Zespół Personii ma nadzieję, że powyższy tekst przyczyni się do lepszego, zdrowszego snu Czytelników.



Opracowano na podstawie:

<http://pl.wikipedia.org/wiki/Bezsenno%C5%9B%C4%87>

[http://www.patient.co.uk/translations/polish/Insomnia\\_L102\\_Polish.pdf](http://www.patient.co.uk/translations/polish/Insomnia_L102_Polish.pdf)

<http://www.resmedica.pl/zdart8001.html>

<http://www.biomedical.pl/zdrowie/bezsennosc-a-choroby-98.html>

[http://mediweb.pl/symptoms/wyswietl\\_s.php?id=1](http://mediweb.pl/symptoms/wyswietl_s.php?id=1)

<http://serwisy.gazeta.pl/zdrowie/1,59165,839622.html>

[http://www.styl24.pl/article.php/art\\_id,2103/title,Nocny-koszmar-bezsennosci/place,1/#art-top](http://www.styl24.pl/article.php/art_id,2103/title,Nocny-koszmar-bezsennosci/place,1/#art-top)

<http://cafeteria.pl/zdrowie/sposob-na-bezsennosc-poprawa-jakosci-snu/>

<http://www.zdrowie.med.pl/bezsennosc/sen1.html>

<http://www.choroby.senior.pl/158,0,Bezsenosc,4542.html>

<http://nadzieja.pl/lekarz/nowe/bezsennosc.html>

<http://www.repka.pl/Psyche/Samopoczucie/Bezsenosc.aspx>

[http://www.wiadomosci24.pl/artukul/ziewanie\\_o\\_poranku\\_czyli\\_bezsennosc\\_po\\_polsku\\_13616.html](http://www.wiadomosci24.pl/artukul/ziewanie_o_poranku_czyli_bezsennosc_po_polsku_13616.html)

**Autorem ebooka jest Radosław Kapałka, praktykant firmy Personia.**