



Insomnia, lat. ili nesanica je poremećaj spavanja koji karakterizira neadekvatna kvaliteta ili količina sna. Nesanica može biti zaseban medicinski problem (**primarna** nesanice) ili može biti uzrokovana drugom bolešću (

sekundarne

nesanice). Poznato je da i neki lijekovi imaju kao nuspojavu nesanicu. Nesanica može biti akutne (kratkoročne) prirode, ako traje manje od mjesec dana, ili može biti kronična, u trajanju više od mjesec dana.

Postoji više simptoma nesanice:

- otežano uspavlivanje
- često buđenje tijekom noći
- buđenje rano ujutro
- umor po buđenju
- pospanost tijekom dana
- razdražljivost i problemi s koncentracijom ili pamćenjem

Situacije koje mogu uzrokovati akutne nesanice:

- stres (na primjer, gubitak posla, prekid veze ili razvod, smrtni slučaj)
 - emotivna ili fizičku bolest
 - faktori okoliša kao što su buka, svjetlo, ili ekstremne temperature (tople ili hladne)
 - neki lijekovi (npr. protiv prehlade, alergije, depresija, visokog krvnog tlaka ili astme)
- Interferencija u spavati normalno raspored (na primjer, jet lag ili komutacija iz dana u noć smjeni)

Uzroci kronične nesanice:

- depresija i / ili tjeskoba
- kronični stres
- bolovi noću

Savjeti za laku noć

Postoji mnogo jednostavnih koraka koje možete poduzeti kako bi lakše i brže zaspali. Evo nekih

savjeta:

- smanjiti buku s čepićima za uši, a svjetlo s tamnim zastorima, ili maskom za oči; koristite noćnu svjetiljku
- izbjegavajte velike obroke dva sata prije spavanja; ako ste gladni, čaša mlijeka je dobar izbor jer mlijeko sadrži aminokiseline L-triptofan, koji uspavljaju
- aerobna tjelovježba tijekom dana smanjuje hormone stresa, ali izbjegavajte naporane vježbe tri sata prije sna
- ići u krevet u regularno vrijeme i izbjegavati drijemati kasno poslijepodne, a ako je potrebno odspavati, dovoljan je kratki drijemež 10-15 minuta nakon obroka
- pokušati poslove i brige ostaviti "pred vratima" spavaće sobe ili slušati meditativnu glazbu prije spavanja
- udaljiti kućne ljubimce iz spavaće sobe, osobito ako uzrokuju alergije
- provjeriti da li je spavaća soba dobro prozračena i odgovarajuće temperature (oko 20 stupnjeva)
- koristiti spavaću sobu samo za spavanje, gledati televiziju u dnevnoj sobi
- ne pušiti prije spavanja niti piti kavu 3-4 sata prije spavanja, kofein se nalazi u kavu, koli, čokoladi i nekim lijekovima; izbjegavati također alkohol

[WebMD](#)