

## **Anexa 10 – Tulburări de somn**

*Multiple cauze ale tulburărilor de somn sunt semnalate de:*

- condiții psihiatrice (depresie, anxietate, consum de alcool, droguri);
- condiții neurologice (accident vascular cerebral, demența etc.);
- boli somatice (cardiovasculare, renale etc);
- tratamente farmacologice;
- munca în schimburi sau pe timp de noapte;
- călătoriile și trecerea prin diferite zone de timp.

Deprivarea de somn are drept cauze fie tulburările de somn, patologice, fie la bază se află stilul modern de viață, petrecerile pe timp de noapte, vizite la cazinouri, statul prelungit în fața televizorului, a calculatorului, alocarea timpului rezervat somnului jocurilor, studiului sau muncii pe calculator.

Se adaugă munca în schimburi, munca pe timp de noapte, cu deprivarea somnului și întreruperea din timpul nopții. Societatea modernă ne solicită performanță iar pentru aceasta ne sacrificăm timpul de somn.

### **Tulburările de somn afectează funcțiile psihice ale persoanei:**

- Scăderea capacității atenției, dificultăți de concentrare;
- Scăderea timpului de reacție la stimuli;
- Scăderea capacității memoriei;
- Modificări de dispoziție, emoționale;
- Modificări ale impuls-controlului;
- Deteriorarea capacității de gândire, analiză și luare de decizii.

### **1. Insomnia**

Se referă la dificultăți legate de adormire sau un somn mai scurt ca urmare a trezirii în timpul nopții, cu incapacitatea de a adormi din nou sau cu trezire devreme. Insomnia se referă de asemenea la somn în etape, cu treziri frecvente în timpul somnului și cu stare de încordare. Aceste dificultăți de somn sunt însoțite de nevoia de somn în timpul zilei.

Insomnia este cea mai frecventă dintre tulburările de somn. Cauzele insomniei sunt foarte diverse cum ar fi stresul, boli somatice (ex cancer, infecții, prurit etc.) sau boli psihice (ex depresia, anxietatea, consumul abuziv de alcool și droguri). O stare de neliniște, gândul la aceleași probleme fără răspuns, obsesia asupra unor probleme fără soluție este asociat cu insomnia. Se tie că nivelul hormonilor de stres ca de ex cortisolul este crescut mai ales în cazul stresului cronic. Acești hormoni s-au dovedit a fi crescuți în insomnia. Insomnia este mai frecventă la femei.

Tratarea insomniei se face cu produse farmaceutice, hipnotice de tip benzodiazepine și non benzodiazepine, aplicare unor reguli de țin de igiena somnului, psihoterapie și tehnici de relaxare. Uneori numai schimbarea stilului de viață și îmbunătățirea rutinelor legate de somn tratează insomnia.

### **2. Hipersomnia**

Se referă la somn prelungit, mai mult de nouă ore pe noapte, sau somnul prelungit și excesiv în timpul zilei, fiindcă persoana se simte refăcută și odihnită la trezire, urmat de somnolență în continuare după trezire.

### 3. Narcolepsia

Înseamnă o constantă stare de somnolență necontrolată cu adormirea involuntară și excesiv în timpul zilei. Somnul involuntar poate să apară în timpul activităților zilnice, în timp ce persoana vorbește, citește, muncește, chiar și în timpul conducerii unui autovehicul etc. Somnul se instalează rapid, însoțit de vise, slăbirea tonusului muscular până la dispariție (atonie musculară). La trezire persoana este dezorientată și are impresia că nu se poate mișca. Tulburarea de somn este nedagnosticată putând trece ani până la diagnosticul corect. În forme severe de narcolepsie persoana suferind vorbește în somn sau efectuează acțiunile automate fără să fie conștient sau fără să-și aducă aminte (de exemplu aranjează lucruri în somn).

### 4. Apneea obstructivă în timpul somnului

Cunoscută sub denumirea Obstructive Sleep Apnea este o tulburare severă de somn care se referă la pauze în respirație în timpul somnului, dificultăți legate de respirație, sforțări și obstacole pe căile respiratorii. Aceasta face ca respirația să aibă pauze lungi, întreruperi de până la 10 secunde ceea ce tulbură somnul, duce la oboseală și somn în timpul zilei. Persoana respectiv nu este conștientă de aceste pauze respiratorii în somn, dar repercusiunile sunt oboseală, somnolență însoțită de proastă dispoziție în timpul zilei. Apneea obstructivă în timpul somnului duce la reducerea saturației în oxigen a sângelui (hipoxie) și acumularea de dioxid de carbon în sânge (hipocapnee). Mai puțin oxigen în circulație duce la oxigenarea insuficientă a organelor interne și în special a creierului, cu scăderea capacității de concentrare. Cauza apneei obstructive în timpul somnului ar fi reducerea sau obstrucționarea anatomică a structurilor faringelui. Apneea în timpul somnului este mai frecventă la bărbați dar și femeile prezintă această tulburare de somn.

### 5. Tulburări de ritm somn-veghe

Tulburări ale așa numitului ritm circadian, alternanța între somn și veghe pe o perioadă de 24 de ore. Oamenii au un fel de orologiu biologic și lumina naturală este primul semnal care furnizează creierului uman informații cum că este timpul de trezire iar odată cu scăderea intensității luminii naturale creierul primește informații cum că vine timpul de culcare.

Când apar dereglări ale ritmului circadian cum ar fi în timpul muncii în schimburi, munca pe timp de noapte sau în timpul călătoriilor cu schimburi semnificative de fus orar, absența sau scăderea intensității luminii naturale în emisfera nordică, în anumite sezoane, apare dezorientarea, oboseala însoțită de nevoia de somn. Apare fie insomnia, fie somnolența, somnul excesiv în timpul zilei sau prelungirea orei de culcare cu două până la cinci ore.

Călătoriile însoțite de schimbări de fus orar duc la tulburări de somn, dureri de cap, dureri de stomac, amețală, oboseală, nevoie de somn la ore nepotrivite (așa numitul Jet Lag Sindrom).

### 6. Parasomnii

Sunt tulburări care apar în timpul somnului. Aici sunt incluse somnambulismul (mersul în timpul somnului), coșmaruri (palpitații, transpirații, trăiri dramatice, strigăte sau injurii exprimate în timpul somnului), sindromul picioarelor nelinițite (așa numitul Sindrom Restless Legs). Sindromul Restless legs descrie nevoia imperioasă de mișcare a picioarelor, în special seara și noaptea. Pot fi afectate și alte părți ale corpului ca de exemplu brațele, trunchiul, capul. Alte simptome sunt furnicături,

senzație de arsură sau senzație de mâncărime. Mișcarea domolește simptomele. Toate aceste simptome fac somnul dificil și tulburat. Se pare că una dintre cauze ar fi deficiența de fier.

Sursa: <http://www.psihologia.ro/tulburari-de-somn/119-tulburari-de-somn-tipuri-si-simptome.html>