

COVID-19

COVID-19 pandemija dovela je do iznenadnih promjena u dnevnim ritmovima, navikama i aktivnostima koje su nam do nedavno bile nezamislive.

Od nas se odjednom traži da svedemo interakcije s drugim ljudima „uživo“ na najmanju moguću mjeru, da povećamo međusobnu fizičku udaljenost na najmanje metar ili dva, da izbjegavamo gotovo svaki tjelesni dodir te da se što više zadržavamo u vlastitim domovima.

Ti naši domovi ovih dana preuzimaju razne funkcije i postaju mjesta u kojima radimo, učimo, zabavljamo se, vježbamo, plaćemo, smijemo se, volimo, svađamo, družimo, dosađujemo, pijemo, jedemo, spavamo.

I sve to ako nam dodatna nedaća potresa u Zagrebu nije odnijela krov nad glavom, ako živimo vlastitim izborom u vlastitom domu, prostor u kojem živimo dovoljno je funkcionalan za sve aktivnosti koje se sada tu moraju odvijati, ako pri tome ne živimo s nekim tko nas zlostavlja, ako imamo dovoljno sredstava za život, ako smo inače tjelesno i psihički zdravi, ako možemo skrbiti o sebi ili o drugima, ako nismo previše iscrpljeni poslom uslijed novih okolnosti ili ako nismo upravo pojačano usamljeni uslijed istih.

A to ni približno ne iscrpljuje sve uzroke povećanih zahtjeva koje suživot s korona virusom (SARS-CoV-2) stavlja pred svakog od nas.

Stres i traume

Stresne situacije i traumatski događaji zahtijevaju brojne nove prilagodbe koje mogu biti preplavljujuće čak i za one najotpornije među nama.

Ritam spavanja i budnosti u doba pandemije COVID-19: Izazovi i preporuke

Doc. dr. sc. Adrijana Košćec Bjelajac
psihologinja i psihoterapeutkinja

Doc. dr. sc. Biserka Ross
psihologinja i sociologinja



Institut za medicinska
istraživanja i medicinu rada
Zagreb, 2020.

Kako se nositi?

Posebno je zahtjevno shvatiti kako se nositi sa situacijom neizvjesnog trajanja koja od nas traži da funkcioniramo gotovo kao da se ništa nije promijenilo, dok je u stvarnosti naš osjećaj sigurnosti temeljito poljuljan te proživljavamo različite gubitke – posla, društva, slobodnog vremena, slobode, aktivnosti, rituala, zadovoljstava, zdravlja ili voljenih osoba.

U traženju nove ravnoteže normalno je da ćemo povremeno posrnuti, da će nekima od nas biti lakše a drugima teže i da će se to mijenjati kako vrijeme prolazi.

Stručnjaci za tjelesno i psihičko zdravlje ovih dana pokušavaju pomoći dijeleći svoja znanja o ljudskom funkcioniranju i načinima suočavanja u sličnim situacijama. Te informacije mogu nas osnažiti i pomoći nam da bolje razumijemo vlastite i tuđe reakcije, da se uspješnije nosimo s postojećim okolnostima, da u njima funkcioniramo na svrsishodan način ili da prepoznamo trenutak u kojem bi bilo dobro potražiti pomoć.

Mnogo je informacija podijeljeno o korisnim ponašanjima poput održavanja i usvajanja specifičnih higijenskih i zaštitnih ponašanja, o pravilnoj prehrani, tjelovježbi i dnevnim rutinama, o važnosti održavanja socijalnih kontakata uz pomoć različitih tehnologija, kretanja i boravka u prirodi, o tehnikama odmaranja, opuštanja, smanjivanja napetosti, pomaganja drugima ili dijeljenja osjećaja.

Nedovoljno i nekvalitetno spavanje

Brojna istraživanja pokazuju da je nedovoljno i nekvalitetno spavanje povezano s različitim problemima i poteškoćama poput promjenjivog raspoloženja, depresivnosti, anksioznosti, smanjene radne učinkovitosti, smanjene koncentracije i motivacije, problemima u socijalnim odnosima, učestalim ozljedama, nezgodama i nesrećama, različitim zdravstvenim poteškoćama te duljinom života.



Ritam budnosti i spavanja u okolnostima mjera izolacije

Održati pravilan i zdrav raspored budnosti i spavanja u okolnostima mjera izolacije može biti posebno zahtjevno.

Kontinuirana izloženost stresnim okolnostima može izazvati poteškoće s uspavlivanjem, prerano buđenje, isprekidano spavanje, prekratko spavanje i osjećaj slabe odmornosti kad se probudimo kod bilo koga od nas te pojačati takva iskustva kod osoba koje su i prije patile od poteškoća i problema sa spavanjem.

Izazovi i preporuke za spavanje


Opisat ćemo najvažnije izazove za očuvanje zdravog ritma spavanja i budnosti u okolnostima pandemije COVID-19 uz preporuke različitih ponašanja koja mogu podržati njegovu ponovnu uspostavu i održavanje.

To su prilagođene preporuke za (p)održavanje dobre higijene i kvalitete spavanja koje se i inače koriste u bihevioralnim tretmanima problema i poremećaja spavanja.

Preporuke smo objasnile u kontekstu značajnih promjena životnih navika i ritmova uslijed potrebe za povećanjem fizičke udaljenosti među ljudima odnosno #ostajanjadoma.

Stoga se one sada prvenstveno odnose na osobe koje u ovim mjesecima provode značajno više vremena u vlastitom domu nego inače, kojima se promijenio dnevni ritam uslijed prelaska na rad od kuće ili uslijed gubitka posla, osobe koje se školuju od kuće ili osobe koje o njima brinu te osobe koje moraju biti u samoizolaciji ili karanteni. No ove preporuke možete slobodno koristiti i kad pandemija prođe.

Narušena kvaliteta, trajanje ili raspored spavnaja ne moraju postati dugotrajni problemi i samo će manji broj nas iskusiti ozbiljnije poteškoće.



Izazov

Neprekidno vrijeme koje provodimo u zatvorenom prostoru

Narušena uobičajena struktura dana

Zašto je to izazov?

Naš unutrašnji biološki sat podešen je tako da smo najspremniji spavati u noćnim satima a biti budni u danju.

Sunčeva svjetlost je glavna vanjska oznaka vremena koja podešava naš unutarnji biološki sat (smješten u suprahijazmatskim jezgrama u mozgu) i ritam spavanja i budnosti na prirodnu izmjenu dana i noći.

Izloženost svjetlu u večernjim satima sprečava izlučivanje melatonina (tzv. „hormona mraka“) pa će početak spavanja biti otežan i pomaknut na kasnije sate.

Unošenje aktivnosti kao što su posao i školovanje u vlastiti dom dovodi do izraženijeg miješanja tih aktivnosti s privatnim životom i može poremetiti raspored odvijanja drugih važnih aktivnosti kao što su pripremanje i uzimanje obroka, tjelovježba, zabava i druženje i spavanje.

U takvim okolnostima ritmovi i obaveze svakog člana domaćinstva još značajnije i neposrednije utječu na ritmove ostalih.

Raspored naših aktivnosti poput vremena buđenja, obavljanja osobne higijene, uzimanja obroka, rada, slobodnih aktivnosti služi našem tijelu kao dodatni podešivač našeg unutarnjeg biološkog sata, kao tzv. socijalni znak koji pomaže našem biološkom satu da ostane podešen na ispravno vrijeme.

Preporuka za zdravi ritam spavanja i budnosti

Izlažite se svakodnevno dnevnom svjetlu, posebno je to korisno u jutarnjim satima.

Ako ne možete izlaziti iz kuće dobro je **pustiti što više dnevne svjetlosti** u svoj dom.

Provedite **oko pola sata uz prozore u jutarnjim satima**, čak i ako je oblačno.

U večernjim satima prigušite umjetnu rasvjetu da jasno odvojite dan i noć.

Održite što je god više moguće **pravilan raspored aktivnosti i spavanja** u danu koji će svakom članu obitelji omogućiti ostvarivanje potrebnog trajanja spavanja i spavanje u vrijeme koje je najviše u skladu s unutrašnjim biološkim satom.

Idite na spavanje i budite se svaki dan otprilike u isto vrijeme.

Uzimajte obroke otprilike u isto vrijeme.

Neka vrijeme za rad i školovanje budu jasno odvojeni od slobodnog vremena i vremena potrebnog za spavanje.

Izazov

Dodatno spavanje danju i smanjena razina aktivnosti tijekom dana

Zašto je to izazov?

U ranijim poslijepodnevnim satima ritam naše budnosti prolazno slabi i pojačava se osjećaj pospanosti, neovisno o tome jesmo li prije toga nešto pojeli. Potreba za popodnevnim odmorom kod nekih je ljudi izraženija, pa uobičajeno dodatno spavaju tijekom dana.

Produljeni boravak u kući može pojačati svjesnost o ovoj prolaznoj pospanosti kad u ležećem položaju učimo, čitamo, pišemo, gledanje TV pa se prepuštamo toj pospanosti i spavanju. No zbog toga će uspjavanje u večernjim satima biti teže, a kvaliteta našeg spavanja slabija (spavat ćemo površnije, buditi ćemo se češće). Dodatnim dnevnim spavanjem smanjujemo (homeostatski) pritisak za spavanje koji se prirodno nakuplja tijekom razdoblja budnosti te nam u večernjim satima otvara vrata u spavanje.

Ograničeni prostor za veliki broj različitih sadržaja

U normalnim uvjetima života uspostavljena je veza između spavanja i prostora za spavanje (spavaće sobe i kreveta) koja olakšava uspjavanje. U nekim slučajevima problemi s uspjavanjem javljaju se upravo zbog toga što je ta veza oslabila ako se krevet i/ili prostor za spavanje koristi i za druge aktivnosti koje imaju pobuđujući utjecaj (učenje, internet, komunikacija preko socijalnih mreža i mobitela, gledanje filmova i sl.).

U uvjetima #ostajanjadoma prijetnja da se izgubi povezanost spavanja i prostora za spavanje, kao i opasnost da se ne slijede preporuke higijene spavanja koje se odnose na krevet i prostor u kojem se spava (temperatura, svjetlo, uređaji koji se koriste u tom prostoru), još su izraženiji.

Preporuka za zdravi ritam spavanja i budnosti

U uvjetima produljenog boravka u kući trebalo bi **izbjegavati dodatno spavanje danju**.

Ako je dodatno spavanje neophodno potrebno neka ono bude **u ranijim popodnevnim satima i neka traje samo 20ak minuta**.

Ako imate problema s uspjavanjem u večernjim satima ili održavanjem čvrstog neometanog spavanja **izbjegavajte dodatno spavanje danju**.

Prostor koji služi za spavanje, a posebno krevet, **neka bude jasno odvojen** od prostora koji služi za dnevne aktivnosti.

Koristite krevet samo za spavanje (i seks). Ako to iz bilo kojeg razloga nije moguće, pokušajte odijeliti mjesto na krevetu na kojem ćete raditi/čitati/gledati filmove od mjesta na kojem ćete spavati.

Soba u kojoj spavate neka bude **ugodna, zamračena, prozračena i tiha**. Krevet na kojem spavate učinite **ugodnim, neka bude svjež i čist**.

Elektroničke uređaje **ostavite u drugim prostorijama ili ih potpuno isključite**. Ovo je posebno važno za djecu i adolescente.

Izazov

Pojačana uznemirenost, zabrinutost, tjeskoba

Zašto je to izazov?

Stalno praćenje vijesti kroz različita sredstva informiranja, velika promjena svakodnevnih navika, gubitak kontakata s članovima obitelji, prijateljima, suradnicima, strah za vlastito zdravlje i zdravlje članova obitelji, nedostatak sredstava za život ili boravak u skućenom prostoru mogu pojačati doživljaj uznemirenosti, tjeskobe i zabrinutosti. Takvo stanje može otežati naše uspavljanje, uzrokovati prerano buđenje i/ili uzrokovati plitko spavanje nakon kojeg se nećemo osjećati odmoreni.

Nedostatak konkretne osobe s kojom možemo podijeliti osjećaje i provjeriti svoja razmišljanja ili stavove može dodatno pojačati ovakva stanja.

Preporuka za zdravi ritam spavanja i budnosti

Ograničite vrijeme u danu kad ćete se informirati o stvarima koje su vam važne. **Izbjegavajte da to bude unutar dva sata** prije planiranog odlaska na spavanje.

Practicirajte različite relaksacijske tehnike koje vam najbolje odgovaraju prema vašoj prirodi (tehnike disanja, yoga, meditacija, šetnja, kupka i slično).

Razgovarajte s osobama za koje mislite da vas mogu razumjeti i koje bi mogle imati kapaciteta stvarno čuti kako ste.

Ako vam osobe s kojima možete razgovarati o onome što doživljavate nisu lako dostupne iz bilo kojeg razloga **potražite profesionalnu pomoć psihologa ili psihoterapeuta.**

Puno vremena pred različitim zaslonima

Svoj život smo neminovno usmjerili prema različitim ekranima. Svi do sada poznati negativni učinci takvog ponašanja odlaze u drugi plan jer veliki broj potreba u ovim okolnostima možemo zadovoljit samo na taj način. Preko ekrana radimo, učimo, družimo se, informiramo, nabavljamo što nam treba i zabavljamo se.

Svjetlost ekrana kojoj se izlažemo u večernjim satima i koja je u velikoj blizini naših očiju daje našem organizmu informaciju da je vrijeme za budnost, odgađa početak lučenja melatonina i početak spavanja.

Odvojimo vrijeme u kojem nećemo **gledati nikakve ekrane** nego ćemo se baviti drugim aktivnostima.

Izbjegavajmo ekrane (mobitele, tablete, kompjutere) **dva sata prije početka spavanja.**

Preporučuje se koristiti **boju zaslona koja ne sadrži plavo svjetlo u večernjim satima.** Za pametne telefone postoje aplikacije i mogućnost uključivanja filtera.

Zdravo spavanje

Zadovoljavanje potrebe za spavanjem jedna je od osnovnih fizioloških potreba i nalazi se u osnovi piramide ljudskih potreba zajedno s potrebom za sigurnošću. U ovim okolnostima izloženosti raznim intenzivnim stresorima zadovoljavanje naših temeljnih potreba u nekoj je mjeri narušeno, pa tako i zdravo spavanje.

Zdravo spavamo ako lako zaspimo, ne budimo se noću, ne probudimo se prerano, ako spavamo dovoljno dugo i ako se nakon buđenja osjećamo odmoreno. Zdravo spavanje počinje i završava u vrijeme koje je u skladu s našim unutarnjim biološkim satom – ni prerano ni prekasno.

Očekivana promjena spavanja u okolnostima COVID-19

Ako se **kvaliteta, trajanje ili raspored spavanja naruše u okolnostima COVID-19 pandemije to ne mora biti dugotrajna promjena** i samo će manji broj nas iskusiti ozbiljnije poteškoće. Većinom će to biti one osobe koje su i ranije imale problema sa spavanjem.

Zbog toga nije potrebno da vam manje i kratkotrajnije promjene u kvaliteti, trajanju ili rasporedu spavanja postanu dodatni fokus zabrinutosti.

Nadamo se da će vam barem neke od navedenih informacija i preporuka biti korisne i pomoći vam da uspostavite vlastitu ravnotežu i osjećaj sigurnosti.

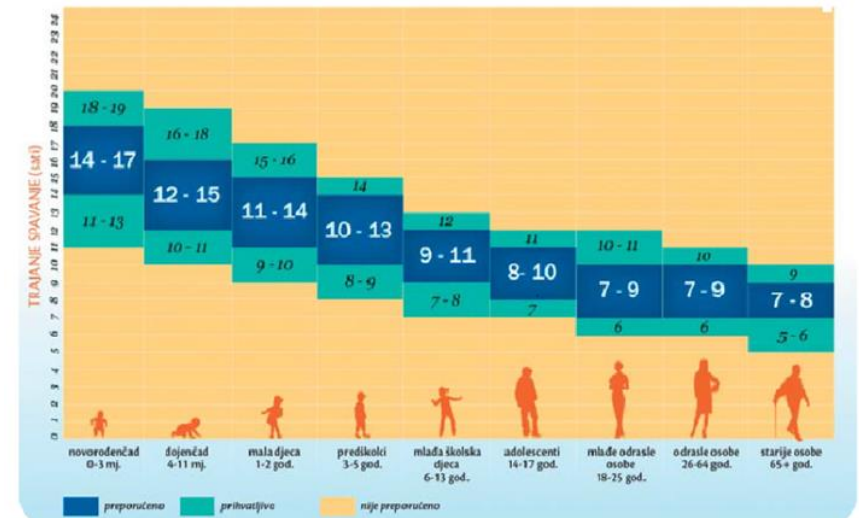
Kako postaviti ciljeve i odnositi se prema napretku

Ako krenete primjenjivati ove preporuke savjetujemo vam da si ne postavljate previsoke ciljeve i ne pokušate odjednom promijeniti sve svoje navike. Usvajanje navika ide polako i ponekad je potrebno više mjeseci da bi se nova navika u potpunosti uspostavila.

Kao što smo već spomenule, posustati i posrnuti je sasvim normalno i ne treba odmah odustati. Prilagodite ove preporuke svojim specifičnim životnim okolnostima i mogućnostima uvažavajući principe koji su ponuđeni u objašnjenjima. Budite strpljivi i pažljivi prema sebi i drugima

Preporuke o trajanju spavanja unutar 24 sata prema životnoj dobi. Prijevod slike američke Nacionalne zaklade za spavanje (*National Sleep Foundation*).

PREPORUČENO TRAJANJE SPAVANJA



SLEEPFOUNDATION.ORG | SLEEP.ORG

Hirshkowitz M. The National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary, Sleep Health (2015), <http://dx.doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>

Dodatne informacije, izvori i preporuke

Hrvatski prijevod **smjernica Američkog društva za istraživanje spavanja** (*Sleep Research Society*) o spavanju tijekom razdoblja izolacije ([preuzmite prijevod](#)).

Osobe koje trenutno rade izvan kuće, moguće i pod povećanim pritiskom s obzirom na okolnosti pandemije, dobro je da prvenstveno povedu računa o tome da spavaju dovoljno dugo.

Specifične preporuke za spavanje radnika koji rade u smjenama, uključujući noćnu smjenu, dežurstva i dugotrajne smjene, ovom prilikom nismo posebno isticale, jer se preporuke u tom smislu ne razlikuju od preporuka koje vrijede inače.

Osobe sa dijagnosticiranom opstruktivnom apnejom u spavanju, posebice one koje koriste CPAP uređaje, svoje dileme u vezi spavanja i COVID-19 trebale bi razriješiti sa svojim liječnikom. Odgovore na neka pitanja mogu naći i na stranicama Američke akademije za medicinu spavanja (*American Academy of Sleep Medicine*).

Osobe koje imaju bilo kakve dijagnosticirane poremećaje spavanja trebaju se posavjetovati sa svojim liječnikom ako proživljavaju dodatne poteškoće tijekom pandemije COVID-19.



Ostali izvori i korisne poveznice

Altena E, Baglioni C, Espie CA, Ellis J, Gavriloff D, Holzinger B, Schlarb A, Frase L, Jernelöv S, Rieman D. (2020). Dealing with sleep problems during home confinement due to the COVID-19 outbreak: practical recommendations from a task force of the European CBT-I Academy. *Journal of Sleep Research*. Dostupno na: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/jsr.13052>

American Academy of Sleep Medicine (2020). Sleep doctor answers questions about COVID-19 and sleep. Dostupno na: <http://sleepeducation.org/news/2020/04/03/sleep-doctor-answers-questions-about-covid-19-and-sleep>

Bei B, Rajaratnam S, Drummond S, Manber R. (2020). Sleeping tips when staying indoors during isolation period. *Sleep Research Society*. Dostupno na: <https://www.sleepresearchsociety.org/sleeping-tips-when-staying-indoors-during-isolation-period/>

Dement WC, Vaughan C. (1999). Spavajte bolje, živite dulje. Zagreb: Školska knjiga.

Košćec Bjelajac A. (2019). Zdravo spavanje i zdrava budnost u adolescenciji. U: Stipičević S. (ur). *Znanstveni dalekozor*. Zagreb: IMI, str. 14-20. Dostupno na: https://www.imi.hr/wp-content/uploads/2019/12/IMI_znanstveni_dalekozor_web.pdf

National Sleep Foundation (2020). Sleep Guidelines During the COVID-19 Pandemic. Dostupno na: <https://www.sleepfoundation.org/sleep-guidelines-covid-19-isolation>

Walker M. (2019). *Zašto spavamo*. Zagreb: Planetopija.