

Tytuł: Bezsenność – perspektywa medyczna i społeczna / Insomnia – medical and social perspective

Słowa kluczowe: KLASYFIKACJE LECZENIE OBJAWY KLINICZNE SPOŁECZNE KONSEKWENCJE DEFINICJE BEZSENNOŚCI

Keywords: INSOMNIA DEFINITIONS CLASSIFICATIONS TREATMENT SOCIETAL CONSEQUENCES CLINICAL SYMPTOMS

Autorzy:

Andrzej Kiejna - Katedra i Klinika Psychiatrii, Uniwersytet Medyczny im. Piastów Śląskich we Wrocławiu

Streszczenie:

Bezsenność należy do powszechnych problemów zdrowotnych i charakteryzuje się (wg definicji ICSD-3) trudnościami w zaśnięciu, trudnościami w utrzymaniu

ciągłości snu, zbyt wczesnym przebudzaniem lub snem, który jest przewlekłe nieregenerujący i powoduje następnego dnia pogorszenie funkcjonowania.

Bezsenność w populacji ogólnej jest zjawiskiem powszechnym i – w zależności od zastosowanych kryteriów diagnostycznych – dotyczy 5-20% osób

dorosłych, częściej kobiet, ale przede wszystkim osób starszych, gdzie występuje silny związek z chorobami somatycznymi. Wyniki licznych badań potwierdzają

udział zaburzeń psychicznych w etiopatogenezie zaburzeń snu. W leczeniu przyczynowym bezsenności stosuje się terapię poznawczo-behawioralną

i inne techniki psychologiczne. Decyzja o leczeniu farmakologicznym bezsenności powinna być ostrożna i uwzględniać wszystkie przeciwwskazania.

Przewlekłe zaburzenia snu, z uwagi na częstość ich występowania, uciążliwość leczenia, wpływ na gorszą jakość życia, gorsze funkcjonowanie społeczne

i mniejszą sprawność zawodową oraz nadmierne korzystanie z instytucji ochrony zdrowia, stanowią poważny i kosztowny problem medyczny i społeczny.

Abstract:

Insomnia is one of the common health problems and is characterized by (as defined ICSD-3) difficulty in falling asleep, difficulty in maintaining the

continuity of sleep, or awakening too early bedtime, which is chronically nonrestorative and causes deterioration of functioning the next day. The

prevalence of insomnia in the general population is high and, depending on the applied diagnostic criteria applies to 5-20% of adults, is higher

among women, but mainly among the elderly, where there is a strong relationship with somatic diseases. The results of numerous studies support

the participation of mental disorders in the etiology of sleep disorders. The causal treatment of

insomnia used cognitive behavioral therapy, and other psychological techniques. The decision on the pharmacological treatment of insomnia should be careful and take into account all contraindications.

Chronic sleep disorders due to their prevalence, nuisance treatment, the impact on poorer quality of life, poorer social functioning and less proficiency and excessive use of health care institutions, represent a serious and costly medical and social problem.