

Niefarmakologiczne metody leczenia bezsenności

Non-pharmacological management of insomnia

ADAM WICHNIAK, ALEKSANDRA WIERZBICKA , ANNA_SOBANSKA, WOJCIECH JERNAJCZYK

STRESZCZENIE

Zaburzenia snu należą do najczęściej występujących problemów zdrowotnych współczesnego społeczeństwa. Głównymi przyczynami zaburzeń snu są choroby psychiczne, choroby somatyczne oraz uzależnienia - szczególnie od alkoholu oraz leków uspokajających i nasennych. Często u chorych cierpiących na zaburzenia snu nie stwierdza się obecności innego schorzenia, mogącego wywoływać te zaburzenia. W takich przypadkach rozpoznaje się bezsenność pierwotną. Przeprowadzone badania kliniczne jednoznacznie wskazują, że najlepszą metodą leczenia pierwotnych zaburzeń snu jest psychoterapia poznawczo-behawioralna skojarzona z terapią farmakologiczną. Celem pracy jest opisanie mechanizmów prowadzących do utrwalania się Zaburzeń snu, przedstawienie technik po-znawczo-behawioralnych stosowanych w leczeniu bezsenności z oceną ich skuteczności oraz omówienie sposobu prowadzenia psychoterapii pacjentów z pierwotnymi zaburzeniami snu.

SUMMARY

Insomnia is one among the most frequent health complaints of the modern society. In the majority of cases the presence of insomnia is related to psychiatric or medical disorder. It may be also associated with drug or alcohol abuse. However, in many patients the sleep disturbances do not occur secondary to other medical condition and therefore they are diagnosed as primary insomnia. Clinical trials have definitely showed that the most successful treatment strategy for primary sleep disorders include cognitive-behavioral therapy combined with pharmacological treatment. This review article describes mechanisms leading to the development and persistence of insomnia, presents and assesses the efficacy of cognitive and behavioral interventions in treatment of sleep disorders and proposes a model for psychotherapeutic treatment of patients with primary insomnia.