

# Tretiranje nesanice u rehabilitaciji oboljelih od depresije

ŽIVALJIĆ M.

MEDICINSKI FAKULTET SVEUČILIŠTA U ZAGREBU, ZAGREB, CROATIA

- STUDENTSKA SEKCIJA ZA NEUROZNANOST

## SAŽETAK:

Uvod: Depresija spada u skupinu poremećaja karakteriziranih kao poremećaji raspoloženja (unipolarni poremećaj). To je teško psiho-fizičko stanje praćeno raznim nuspojavama i popratnim efektima. Depresivno raspoloženje karakterizira povlačenje bolesnika u sebe, potištenost, pad vitalnih dinamizama, nesanica, gubitak apetita, opsjednutost crnim mislima, usporeni misaoni tijek, beznadnost i bespomoćnost. Kod pacijenata oboljelih od depresije povećan je rizik za povratak težih simptoma nakon privremene remisije. Nadalje, uočeno je da više od polovice pacijenata oboljelih od depresije također pati od nesanice. Odnos je tih poremećaja dvosmjernan - nesanica može prethoditi depresiji, ali nesanica može biti i jedan od simptoma depresivnog poremećaja. Rezultati: Za tretiranje nesanice najčešće se primjenjuje tzv. higijena spavanja; redovno vježbanje te izbjegavanje kave i alkohola te na drugom mjestu psihoterapija, oboje u kombinaciji s antidepresivima. Rezultati pokazuju da se 60 posto pacijenata koji su kombinirali terapiju razgovorom s antidepresivima potpuno oslobodilo simptoma depresije, u usporedbi s 33 posto koji su kombinirali antidepresive i predočenu higijenu spavanja. Zaključci: Teški simptomi depresije povezani su s poteškoćama u svakodnevnom životu i rijetko se povlače bez odgovarajuće rehabilitacije. Psihološkim savjetovanjem i psihoterapijom nastoji se vratiti samopoštovanje i motivaciju oboljelome te uklanjanjem dominantnih simptoma znatno utjecati na uključivanje bolesnika u normalne tijekove društvenog života, što je glavni cilj rehabilitacije. Podaci upućuju da terapija usmjerena na nesanicu znatno poboljšava izgled za rehabilitaciju oboljelog od depresije te da predočavanje higijene spavanja ima slabije rezultate od psihoterapije pri liječenju nesanice. Zbog svega navedenog, psihoterapijski pristup u liječenju nesanice uputno je uključiti u program rehabilitacije depresivnog bolesnika.

[HTTP://DX.DOI.ORG/10.17486/GYR.3.2034](http://dx.doi.org/10.17486/GYR.3.2034)