

Nespavost, noční můry, náměsíčnost a živé sny. Poruchy spánku po covidu přetrvávají měsíce i roky

11. 8. 2022, KLECANY — Výzkumníci z Centra výzkumu spánku a chronobiologie Národního ústavu duševního zdraví realizují rozsáhlý výzkum vlivu onemocnění covid-19 na spánek. Průběžná data ukazují, že u více než 30 % respondentů se po prodělání covidu objevily živé sny a podobně je tomu s nočními můrami, kterými trpí více než 17 % účastníků výzkumu. Nejčastějším problémem je však nespavost. Kdy vyhledat pomoc a jak si pomoci sám?

Nespavost, křik i zranění ve spánku

Řada lidí, kteří prodělali onemocnění covid-19, pociťuje dlouhodobé následky. Jedněmi z nejčastějších dlouhodobých příznaků jsou poruchy spánku, které u mnoha nemocných přetrvávají měsíce i roky. Konkrétní mechanismus vzniku těchto poruch v souvislosti s onemocněním covid-19 však doposud není znám, některé hypotézy ukazují na možné poškození nervové soustavy buď přímým působením viru, nebo sekundárně v důsledku imunitní reakce těla. „Vůbec nejčastějším problémem je nespavost, která se může projevovat problémy s usínáním, narušenou kontinuitou spánku nebo naopak probuzením v brzkých ranních hodinách. Tento problém udává více než 60 % účastníků našeho výzkumu, a to bez ohledu na tíži akutního průběhu onemocnění covid-19. Při dlouhém trvání má nespavost vliv na celkovou kvalitu života a psychickou i fyzickou výkonnost,“ uvádí MUDr. Tereza Dvořáková.

Vědci z Národního ústavu duševního zdraví se zaměřují primárně na parasomnie – skupinu onemocnění, která se projevují abnormálním chováním či prožitky ve spánku. „V souvislosti s prodělanou koronavirovou infekcí se může zcela nově objevit například náměsíčnost, noční můry nebo projevy svědčící pro tzv. RBD (porucha chování v REM spánku), kdy pacienti během noci předvádí své sny. Mohou mluvit, křičet, gestikulovat, kopat nohama nebo třeba i spadnout z postele. Na problém některé z pacientů upozorní partner nebo si ho uvědomí, až když během noci shodí předměty z nočního stolku nebo se zraní. V některých případech se může jednat o první známku závažnějšího neurologického onemocnění, proto je v tomto případě vhodné vyšetření ve spánkové laboratoři na specializovaném pracovišti,“ vysvětluje doktorka Dvořáková.

Začněte spánkovou hygienou

A co tedy při problémech se spánkem po covidu dělat? „Pokud vás po prodělaném onemocnění trápí noční můry, nadměrně živé sny nebo abnormální chování ve spánku, můžete se obrátit přímo na naše pracoviště a zapojit se do probíhající studie. Vyšetření ve spánkové laboratoři pomůže stanovit jasnou diagnózu a zvolit adekvátní léčbu. Zapojit se můžete rovněž vyplněním dotazníku na www.neurocovid.cz,“ vypočítává doktorka Dvořáková.

U spánkových poruch platí, že prvním krokem k jejich řešení jsou vždy režimová opatření a důsledné dodržování pravidel spánkové hygieny. Pravidelnost, optimální prostředí ke spánku a omezení kofeinu, alkoholu a nikotinu v podvečerních a večerních hodinách jsou nedílnou součástí léčby. Pokud nic nepomáhá, je vhodné vyhledat lékařskou pomoc – v případě nespavosti je nejlepší obrátit se na praktického lékaře, který mnohdy dokáže problém řešit sám nebo pacienta odkáže na odborníka ve svém okolí. Mimo farmakologické léčby se u pacientů s nespavostí s úspěchem setkává také psychoterapie zaměřená specificky na spánek – kognitivně-behaviorální terapie nespavosti, která pomůže řešit problém dlouhodobě a prolomit začarovaný kruh obav z usínání a následné nespavosti, do kterého se nemocní s postupem času dostávají,“ uzavírá doktorka Dvořáková.

Pro další informace, prosím, kontaktujte:

Mgr. Jan Červenka

tiskový mluvčí

E-mail: jan.cervenka@nudz.cz

Telefon: +420 774 851 335