

# Zalecenia na temat leczenia bezsenności

Na leczenie bezsenności składa się:

- leczenie schorzeń **współistniejących** z bezsennością
- interwencje niefarmakologiczne obejmujące ogólne interwencje prozdrowotne oraz specyficzne interwencje stosowane w terapii poznawczo-behawioralnej bezsenności (**CBT-I**)
- krótkotrwałe leczenie farmakologiczne

Leczeniem bezsenności pierwszego wyboru jest CBT-I. Leczenie farmakologiczne przez **krótki okres** jest wskazane, gdy CBT-I jest nieskuteczna lub niedostępna. Każde podanie leku nasennego powinno być połączone z interwencją behawioralną.

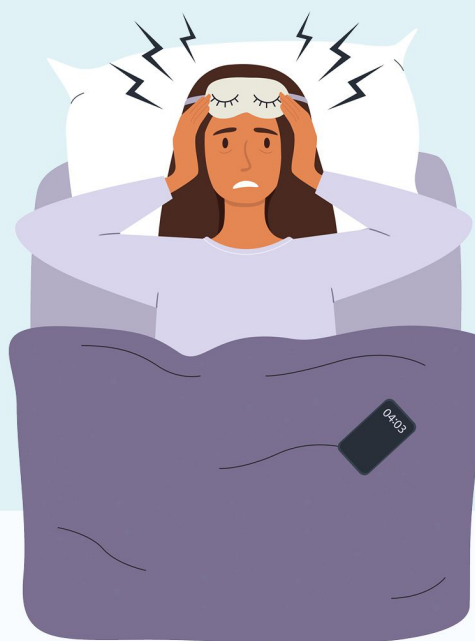
Im skuteczniej leczone są choroby współistniejące oraz więcej zasad CBT-I jest stosowanych przez chorego, tym **mniejsze** mogą być dawki stosowanych leków.

Leczenie farmakologiczne powinno stosowane być jedynie przez krótki czas i jak najmniejszymi dawkami leków, dzięki czemu zachowujemy większe **bezpieczeństwo** terapeutyczne. Pacjenta należy poinformować o możliwym ryzyku, związanym ze stosowaniem leków.

Przewlekłe stosowanie leków nasennych wiąże się z narastaniem **tolerancji** na nie i osłabieniem fizjologicznych mechanizmów regulujących sen. Nagłe zaprzestanie ich stosowania grozi wystąpieniem objawów odstawiennych i nasilenia się bezsenności (bezsenność z odbicia).

## Objawy, które mogą występować przy odstawianiu leków nasennych

- bezsenność
- niepokój psychoruchowy
- nadwrażliwość na bodźce zewnętrzne
- poczucie zagrożenia, lęk
- zwiększona potliwość
- przyspieszenie rytmu serca
- dolegliwości bólowe
- zaburzenia ostrości widzenia
- uczucie gorąca
- napady drgawkowe
- zaburzenia świadomości
- objawy psychotyczne - rzadko



Źródła:

Wichniak A, Bieńkowski P, Dąbrowski R et al. Leczenie bezsenności osób w starszym wieku. Zalecenia Polskiego Towarzystwa Badań nad Snem, Polskiego Towarzystwa Medycyny Rodzinnej i Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Psychiatr Pol. 2023;1-22.