

## Dodatak 3: Upute za pacijente - Benzodiazepinska kriza

### Upute za pacijente: problemi sa spavanjem

Upute za: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Svi se žele naspavati, ali neki ne spavaju uvijek dobro. Potreba za snom se također razlikuje od osobe do osobe. Neki trebaju samo 4 sata sna, a neki puno više. Ne postoji standardna količina potrebnog sna, a kako starimo potreba za snom nam se smanjuje.

Sto uzrokuje probleme sa spavanjem?	Sto mogu učiniti?
<ul style="list-style-type: none"><li>- Bolovi ili neugoda (Razgovarajte sa svojim liječnikom).</li><li>- Apneja u snu (kratkotrajni prekidi disanja u snu). Razgovarajte sa svojim liječnikom ako vam se to događa.</li><li>- Anksioznost i stres</li><li>- Dosada, samoća, nesretnost</li><li>- Nošenje svađa ili problema u krevet</li><li>- Drijemanje tijekom dana</li><li>- Izostanak tjelevožbe</li><li>- Spavanje u zagušljivoj, bučnoj ili pretoploj prostoriji</li><li>- Odlazanje u krevet s praznim ili punim trbuhom</li><li>- Previše stimulacije, npr. kasna tjelevožba, TV, kofein (u kavi, čaju, čokoladi, coli)</li><li>- Promjena smjene ili vremenske zone</li><li>- Potreba za mokrenjem tijekom noći</li><li>- Uzimanje lijekova koji uzrokuju probleme sa spavanjem (upitajte svog ljekamika).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Zapamtite da vam se potreba za snom vremenom mijenja</li><li>- Ako spavate tijekom dana, prihvatite da će vam trebati manje sna tijekom noći</li><li>- Upraznjavajte dovoljno tjelevožbe da se svaku noć osjećate umomo, ali izbjegavajte tešku tjelevožbu pred samo spavanje</li><li>- Prestanite pušiti</li><li>- Izbjegavajte pića s kofeinom ili alkohol 2-3 sata prije spavanja</li><li>- Navečer pojedite samo lagan obrok</li><li>- Opustite se toplom kupkom prije spavanja, slušajte muziku ili čitajte neko vrijeme. Usporite disanje i produbite ga. Opuštajte pojedine grupe mišića, počevši od nožnih prstiju.</li><li>- Idite na spavanje svaku noć u isto vrijeme i u mračnoj, tihoj prostoriji s puno svježeg zraka</li><li>- Pokušajte ne uzimati lijekove za spavanje. Oni pomažu samo kratko vrijeme i nisu toliko uspješni. Mogu dovesti do ovisnosti, pospanosti tijekom dana, nesretnih slučajeva, padova i konfuznosti.</li><li>- Ako ne možete zaspiti, ustanite i prošećite, zapišite probleme, popijte topao napitak (izbjegavajte alkohol i kofein) i ponovno se opustite.</li><li>- Međutim, razgovarajte sa svojim liječnikom ako vas budi kašalj, hroptanje ili ako ne možete disati</li></ul>

### Upute za pacijente: tehnike opuštanja

Upute za: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Tehnikama opuštanja se mogu smanjiti posljedice previše stresa. Probajte slijedeće tehnike da utvrdite koja vam pomaže.

#### Vizualizacija

Udobno se smjestite. Zamislite umirujuću sliku. Vidite sebe u toj slici, opušteno, mirno i sretno.

#### Opuštanje mišića

Legnite i zatvorite oči. Počnite opuštati grupu po grupu mišića, prvo ih stežući, a zatim opuštajući. Počnite s nožnim prstima, listovima i zatim se uspinjite tijelom pokušavajući opuštene mišiće držati

opuštenima dok radite na drugoj skupini.

#### Duboko disanje

Zatvorite oči i usredotočite se na disanje. Dišite sporo i duboko. Ispraznite um i mislite samo na disanje.

#### Meditacija i joga

Mnogim ljudima pomažu da se nauče opustiti. Upišite se na tečaj i naučite.

#### Tjelovježba

Redovitim vježbanjem se postiže fizička kondicija.

#### Što još mogu napraviti

- Topao tuš ili kupka vam može pomoći da opustite mišiće.
- Pričajte o svojim problemima.
- Rasporedite vrijeme tako da napravite popis stvari koje trebate napraviti, odredite prioritete i izbjegavate previše posla. Recite ne poslovima zbog kojih biste bili pod prevelikim pritiskom. Ako imate tendenciju da previše radite, pokušajte prvo reći ne – uvijek se kasnije možete predomisлити i reći da.
- Ako je problem izvan vaše kontrole, prihvatite ga dok se nešto ne bude moglo promijeniti.
- Planirajte – ne odgađajte stvari do zadnjeg trena.
- Smanjite cigarete i alkohol – zbog njih se stresna situacija čini još gorom.
- Smijte se i smiješite. Smijeh oslobađa od napetosti i pritiska. Kad vam se stvari čine groznima, pokušajte zadržati smisao za humor.
- Ako se ne možete nositi sa stresom, posjetite liječnika.