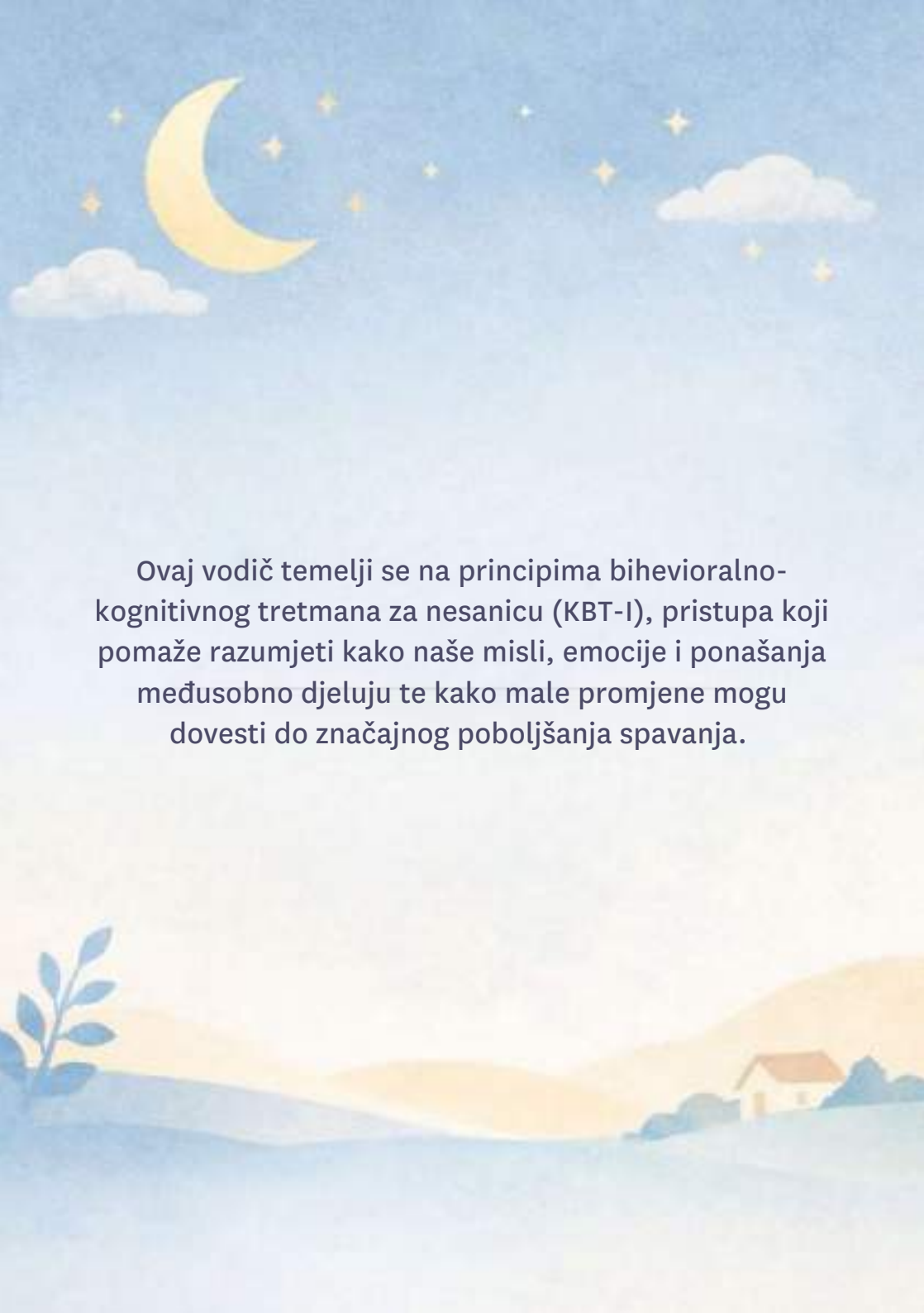




Poboljšajte svoje spavanje uz KBT-I

Kognitivno-bihevioralna terapija za nesanicu





Ovaj vodič temelji se na principima bihevioralno-kognitivnog tretmana za nesanicu (KBT-I), pristupa koji pomaže razumjeti kako naše misli, emocije i ponašanja međusobno djeluju te kako male promjene mogu dovesti do značajnog poboljšanja spavanja.



Sadržaj

1 - 9

O spavanju i nesanici

10

KBT-I

11 - 12

Dnevnik spavanja

13 - 20

Kontrola podražaja
i ograničavanje spavanja

21 - 26

San i misli

27 - 32

Higijena spavanja uz 24 satni san

33 - 35

(Ne)korisni savjeti i zanimljivosti



Izradio:
Karlo Dalić, *mag.psych.*

© *Karlo Dalić*, 2026.

Spavanje - prirodni reset za tijelo i um



Spavanje je vrijeme kada se tijelo oporavlja, a mozak „posprema“.

Tijekom spavanja obnavljaju se stanice, jača imunološki sustav, reguliraju hormoni i obnavlja energija za novi dan. Istovremeno, mozak obrađuje događaje, emocije i informacije koje smo doživjeli.

- ✓obnavljaju se stanice
- ✓jača imunološki sustav
- ✓reguliraju hormoni

Bez spavanja sve postaje teže — koncentracija slabi, emocije su intenzivnije, a stres lakše preplavljuje.

S dobrim snom - život je jednostavno podnošljiviji.



Kada san izostaje, to nije znak slabosti - to je signal da tijelu i umu treba pomoć. Dobra vijest je da se san može poboljšati.

FAZE SPAVANJA

Spavanje je prirodna fiziološka reakcija i uredu je ako se probudite tijekom noći. Zapravo, svi ljudi imaju trenutke kada se nakratko probude. To je normalno. **Razumijevanje** da je povremeno buđenje normalno može vam pomoći da se manje brinete o tome.

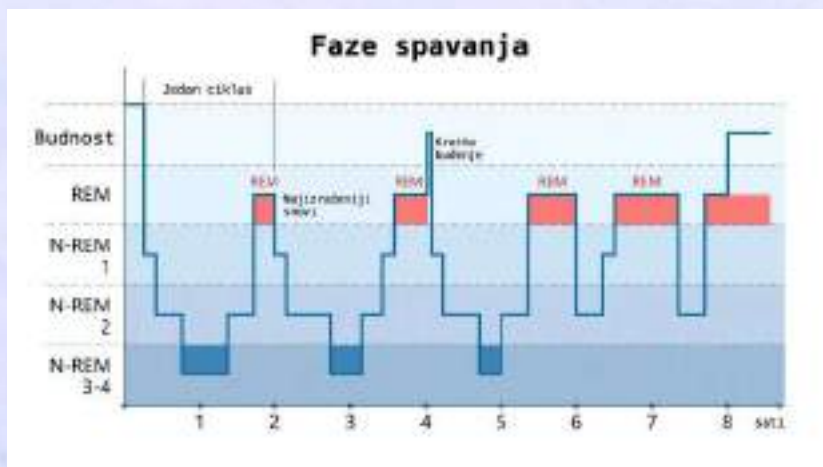
Tijekom spavanja, aktivnost mozga prolazi kroz dvije faze:

1) REM

2) N-REM (ne-REM)

REM spavanje najbližnije je budnom stanju, a karakteristično je po tome što se u njemu javljaju brzi pokreti očiju.

N-REM spavanje karakteriziraju smirena moždana i fiziološka aktivnost koja je drugačija od budnosti i odvija se u tri zasebne faze: **N1**, **N2** i **N3**. REM i N-REM faze spavanja tijekom noći se pojavljuju naizmjenično jedna nakon druge te zajedno čine jedan ciklus koji u prosjeku traje **90 minuta** kroz **četiri do šest** ciklusa



Činjenica koja će vas (možda) „razbuditi“ - Spavanje u brojkama



Oko 1/3 života provedemo spavajući

Ako živimo oko 75 godina, više od 25 godina provedemo spavajući. San nije „gubitak vremena“, nego temeljna biološka potreba.

Manjak spavanja pogoršava koncentraciju slično alkoholu

Nakon 17 sati bez sna, sposobnost koncentracije i reakcije može biti usporediva s razinom alkohola u krvi od 0,5‰



Nesanica - više od lošeg sna

Svatko ponekad loše spava.

Nesanica je nešto drugo - trajni osjećaj da san ne dolazi ili spavanje ne traje dovoljno dugo, uz posljedice koje se osjećaju tijekom drugog dana.

Nesanica se može očitovati kao:

- problem s početkom sna
- isprekidan san
- prerano buđenje

Nesanica rijetko ima samo jedan uzrok:

Najčešće nastaje zbog kombinacije stresa, medicinskih stanja, hormonalnih fluktuacija, nepravilnog ritma spavanja, loših navika prije spavanja ili promjena u životu.

S vremenom se održava kroz navike, brige oko spavanja i pokušaje „kontroliranja“ spavanja, koji održavaju problem.



KAKO SE NE SPAVANJE PRETVORI U CIKLUS (NESANICU)?

Kod nesanice problem često nije samo spavanje. Briga, napetost i pokušaji da se spavanje „kontrolira“ povećavaju budnost tijela i mozga. Loša noć i posljedice zatim pojačavaju strah od sljedeće - i krug se nastavlja.

ŠTO SE VIŠE TRUDIMO ZASPATI, TO SMO BUDNIJI SAN NE VOLI PRITISAK



Važno je znati: ovaj ciklus je čest i razumljiv - i može se prekinuti

Činjenica koja će vas (možda) „razbuditi“ - Spavanje u brojkama

Ako ne spavate dobro - niste iznimka

Statistika kaže da svaka peta osoba u nekom trenutku ima nesanicu
(pa tako i upravo sada)



1/5



MOJE SPAVANJE - MOJA SLIKA

Koji dio spavanja je za mene najteži?

- ☐ Zaspati
- ☐ Ostati u snu do jutra
- ☐ Funkcionirati tijekom dana nakon spavanja

Što mi trenutno najviše smeta prije spavanja ili tijekom noći?

Koliko me ovaj problem opterećuje?

- ☐ malo ☐ umjereno ☐ jako

Razumjeti vlastito spavanje prvi je korak prema njegovom poboljšanju.

Mnogi problemi sa spavanjem mogu se promijeniti uz pravi pristup.





MOJE SPAVANJE - MOJA SLIKA

Kratka pauza - kako to izgleda kod mene?

Nema potrebe da ovo uljepšavate ili analizirate. Samo zastanite i primijetite što se kod vas događa vezano uz spavanje - misli, osjećaje, reakcije tijela, ono što obično radite i zapišite ih.

Moje misli prije spavanja:

(npr. Ako ne zaspim, neću funkcionirati sutra)

Prije spavanja osjećam se:

(npr. tjeskobno, ljuto, bespomoćno,...)

Tijelo mi se osjeća:

(npr. nemirno, teško, bolno,...)

**Kada ne mogu zaspati,
onda obično:**

(npr. gledam po mobitelu, razmišljam,...)



MOJE SPAVANJE - MOJA SLIKA

Kratka pauza prije nastavka

Svatko drugačije spava i ima drugačije potrebe vezano uz spavanje.

Netko želi lakše zaspati, netko spavati mirnije,
netko se buditi odmornije.

Ne postoji „pravilan“ cilj - postoji onaj koji je vama važan.

ŠTO ZELIM PROMIJENITI KOD SVOG SPAVANJA?

(zapišite ono što vam je trenutačno najvažnije)



KBT-I

Praćenje spavanja i navika tijekom dana najbolji je način da shvatite promjene koje trebate napraviti kako biste dugoročno poboljšali spavanje.



PRAĆENJE SAVANJA - PRVI KORAK PREMA PROMJENI

Što je dnevnik spavanja?

Jednostavan način da upoznate vlastito spavanje.

Umjesto da nagađate ili se oslanjate na osjećaj,
kratko bilježite kako i kada spavate.



Dnevnik spavanja **nije ocjenjivanje** -
to je upoznavanje vlastitog spavanja.

Koraci:

1) Ispunjavajte ga ujutro

Nakon buđenja, zapišite kako je izgledala prethodna noć

2) Zabilježite noćno i dnevno spavanje (doslovno i opušteno)

- vrijeme odlaska u krevet
- minuta koliko vam je trebalo da zaspite
- buđenja tijekom noći (ako ih je bilo i koliko dugo su trajala)
- u koliko sati ste se ujutro probudili
- u koliko sati ste se ujutro ustali iz kreveta
- jeste li uzeli lijek za spavanje
- kvaliteta vašeg spavanja (1-5)
- jeste li spavali tijekom dana,
ako da, koliko

Ne mora biti točno –
procjena je sasvim dovoljna.

Važno je da dnevnik vodite
minimalno 7 dana!



Dnevnik spavanja	1.DAN	2.DAN	3.DAN	4.DAN	5.DAN	6.DAN	7.DAN
Jeste li jučer drijemali tijekom dana?							
U koliko sati ste otišli u krevet?							
Koliko minuta vam je trebalo da zaspite?							
Koliko puta ste se budili tijekom noći?							
Koliko su ta buđenja trajala u minutama?							
U koliko sati ste se probudili?							
U koliko sati ste se ujutro ustali iz kreveta?							
Jeste li uzimali sinoć lijek za spavanje?							
Jeste li sinoć konzumirali nešto?							
Koliko se osvježeno osjećate ovog jutra?							
1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 nimalo umjereno vrlo							
Koliko biste ocijenili seukupnu kvalitetu spavanja protekle noći?							
1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 loša umjerena odlična							





Preporuka je da nastavite
s čitanjem nakon 7 dana
vođenja dnevnika.



KREKET I SPAVANJE - KAKO MOZAK UČI SPAVATI

Zašto je ovo važno?

Naš mozak uči kroz **poveznice**.

Mjesta, mirisi i rutine postaju signali za određena stanja.

Mali primjer iz svakodnevnog života

Zamislite ovo:

- Kad osjetite miris hrane, apetit se pojača, želudac se priprema - i tijelo „zna“ da dolazi obrok. Ne zato što ste gladni u tom trenutku, nego zato što je mozak naučio poveznicu.

Isto vrijedi i za spavanje. Ako je krevet mjesto:

- gledanja Netflix-a
- razmišljanja
- brige
- dugotrajnog ležanja budnim

mozak uči:

„Krevet = budnost“

A mi želimo da nauči:

„Krevet = spavanje“

CILJ TEHNIKE KONTROLE PODRAŽAJA:

Ponovno naučiti mozak da je **krevet signal za spavanje** - a ne za budnost.

To se ne postiže silom, nego **dosljednošću**.



TEHNIKA KONTROLE PODRAŽAJA

1 *Krevet koristite samo za spavanje i intimne aktivnosti*

Krevet nije:

- kauč
- ured
- mjesto za brigu



Što je krevet čišći od drugih aktivnosti, to je signal za spavanje jači.

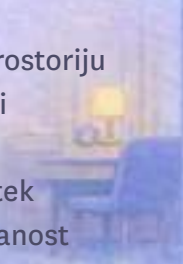


2 *Ako san ne dolazi - ustanite*

Ako se u krevetu dugo ne uspijevate opustiti ili zaspati (otprilike 20 minuta, ne morate gledati na sat):

- ustanite
- prijeđite u drugu prostoriju
- radite nešto mirno i nenaporno
- vratite se u krevet tek kad se pojavi pospanost

Cilj nije izdržati u krevetu, već sačuvati poveznicu **krevet = spavanje**.



3 *Buđenje u isto vrijeme svaki dan*

Postavite alarm u isto vrijeme svako jutro.

- nemojte provjeravati sat tijekom noći
- usmjerite se na osjećaj pospanosti



4 *Drijemanje tijekom dana - što manje, to bolje*

Drijemanje može „ukrasti” potrebu za snom navečer.

- Ako baš morate:
- kratko i iznimno
 - rano popodne

Spavanje čuvamo za noć.



OGRANIČENJE SPAVANJA

(manje kreveta - više sna)

O čemu se ovdje zapravo radi?

Ograničenje spavanja ne znači da si oduzimamo san.

Zapravo radimo suprotno - **pomažemo** snu da se ponovno,, zagusne” i postane učinkovitiji.

Kod nesanice ljudi često provode više vremena u krevetu nego što stvarno spavaju.

Rezultat? Puno ležanja, malo spavanja - i puno frustracije.

Jedna jednostavna usporedba:

Zamislite da imate malo meda, ali ga razmažete po velikom tanjuru.

Bit će ga svugdje - ali nigdje dovoljno.

Ako isti taj med stavite na manji tanjur, postaje gust, jasan i smislen.



Ograničenje spavanja radi isto sa spavanjem.

CILJ OVE TEHNIKE:

Smanjiti vrijeme u krevetu kako bi se povećala **kvaliteta** spavanja.

U početku može biti neugodno ili izazovno, ali je jedna od

najučinkovitijih metoda za liječenje nesanice.

ZAŠTO OGRANIČENJE SPAVANJA POMAŽE?

1) Spavanje postaje učinkovitije

- Kada manje vremena provodimo u krevetu, tijelo stvara jaču potrebu za snom.
- Rezultat je brže uspavljivanje i dublje spavanje.

2) Jača se poveznica: krevet = spavanje

- Manje budnog ležanja u krevetu znači jača veza između kreveta i spavanja.

3) Prekida se začarani krug nesanice

- Predugo zadržavanje u krevetu često održava nesanicu.
- Ograničenjem spavanja taj se krug postupno razbija.

Važna poruka:

Ovo je **privremena** strategija - ne trajno rješenje.

Kako se spavanje poboljšava, vrijeme u krevetu se postupno produžuje.

PRVI KORAK PREMA OGRANIČENJU SPAVANJA

(manje kreveta - više sna)

Prije nego počnemo s ograničenjem spavanja, potrebno je upoznati kako vaše spavanje trenutno izgleda. Ne nagađamo - gledamo podatke. Bez pritiska, bez savršenstva.

NA KRAJU TJEDNA - MALA REKAPITULACIJA

Kad prođe 7 dana vašeg vođenja dnevnika prepisite podatke iz dnevnika spavanja ovim koracima za svaki dan:

1 Odlazak u krevet

Točno vrijeme kada ste legli u krevet s namjerom da spavate.

Primjer: Leć u krevet u 23:30 → Odlazak u krevet = 23:30



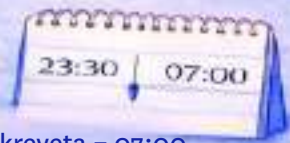
Važno: Gledajte u mobitel prije odlaska u krevet se ne računa.

2 Vrijeme ustajanja iz kreveta

Vrijeme kada ustajete iz kreveta za taj dan.

Primjer:

• Alarm zvoni i ustajete u 07:00 → Vrijeme ustajanja iz kreveta = 07:00



3 Vrijeme u krevetu

Ukupno vrijeme između vremena spavanja i vremena buđenja

Formula: Vrijeme u krevetu = Vrijeme buđenja - Vrijeme spavanja

Primjer: Vrijeme spavanja = 23:30 Vrijeme buđenja = 07:00 **Vrijeme u krevetu = 7:30 h**



4 Količina spavanja

Stvarno vrijeme spavanja.

Isključuje sva razdoblja budnosti.

Primjer:

- Zaspah nakon 45 min
- 3x buđenja (ukupno 60 min)
- Vrijeme u krevetu = 7:30 h
- **Količina spavanja = 5:45 h**

5 Količina budnosti

Sve ono vrijeme koje ste budni dok ste u krevetu.

Uključuje:

- Vrijeme van spavanja i kratka buđenja

Primjer:

Vrijeme spavanja: 5 h 45 min

Vrijeme budnosti: 1 h 45 min

	ODLAZAK U KREKET	VRIJEME USTAJANJA IZ KREVETA	VRIJEME U KREVETU	KOLIČINA SPAVANJA	KOLIČINA BUDNOSTI
DAN 1					
DAN 2					
DAN 3					
DAN 4					
DAN 5					
DAN 6					
DAN 7					

PROSJEK UKUPNOG
VREMENA SPAVANJA:

----- min

PROSJEK UKUPNOG
VREMENA U KREVETU:

----- min

	ODLAZAK U KREKET	VRIJEME USTAJANJA IZ KREVETA	VRIJEME U KREVETU	KOLIČINA SPAVANJA	KOLIČINA BUDNOSTI
DAN 1					
DAN 2					
DAN 3					
DAN 4					
DAN 5					
DAN 6					
DAN 7					

PROSJEK UKUPNOG
VREMENA SPAVANJA:

----- min

PROSJEK UKUPNOG
VREMENA U KREVETU:

----- min

OGRANIČENJE SPAVANJA

EFIKASNOST SNA (ES)

Sada se možete upoznati sa svojom **ES**.

Efikasnost sna pokazuje koliko vremena u krevetu stvarno provedemo spavajući.

Drugim riječima:

→ koliko je vaš san „zgusnut”, a koliko „razvučen”.

FORMULA:

$$\text{Efikasnost sna (ES)} = \frac{\text{Ukupno vrijeme spavanja}}{\text{Ukupno vrijeme u krevetu}} \times 100$$

Primjer:

Ukupno vrijeme u krevetu: 8 sati

Ukupno vrijeme spavanja: 5 sati

Efikasnost sna (**ES**) = $(5 / 8) \times 100 = 62,5\%$

ŠTO NAM TAJ BROJ GOVORI?

ispod 85 % → previše vremena u krevetu u odnosu na san

85-90 % → cilj kojem težimo

iznad 90 % → san je vrlo efikasan

Kod nesanice je efikasnost često niža,
upravo tu ograničavanje spavanja pomaže.

MOJA ES:

EFIKASNOST SNA (ES)

*ograničite vrijeme u krevetu
za bolji i kvalitetniji san*

Na temelju vašeg prosječnog ukupnog vremena spavanja iz tablica, prilagodite vrijeme u krevetu količini sna koju dobivate (*prilagođeno vrijeme u krevetu*).

Ako u prosjeku spavate zapravo 5 sati, prilagodite vrijeme u krevetu na 5 sati.

Zatim, možete prilagoditi *ili vrijeme spavanja ili buđenja*, ali pazite da ukupno vrijeme u krevetu odgovara vašem prosječnom trajanju sna dobivenom iz Dnevnika spavanja.



Primjer: Ako obično idete u krevet u 23:00 i budite se u 7:00 (8 sati u krevetu)

ali u tom periodu zapravo spavate samo 5 sati - pomaknuli biste *ili vrijeme odlaska u krevet* na 02:00 *ili vrijeme buđenja* na 04:00 ujutro (02:00 - 07:00 *ili* 23:00 - 04:00).

POSTAVLJANJE VAŠEG OSOBNOG PROZORA SPAVANJA

Važno je da sada postavite vaše novo vrijeme spavanja i buđenja na temelju vašeg prosječnog ukupnog vremena spavanja i prilagođenog vremena u krevetu (koji je zapravo vaša količina sna) iz Dnevnika spavanja prema vašim osobnim životnim potrebama i željama.

PROSJEČNO UKUPNO VRIJEME SPAVANJA:

SATI

PRILAGOĐENO VRIJEME U KREKETU:

SATI

'NOVO' VRIJEME SPAVANJA:

SATI

'NOVO' VRIJEME BUĐENJA:

SATI

Oprez: preporučuje se da novi prozor spavanja sadrži minimalno **5 sati**

	NOVO (<i>ili staro</i>) VRIJEME SPAVANJA	PRILAGOĐENO VRIJEME U KREKETU	NOVO (<i>ili staro</i>) VRIJEME BUĐENJA	EFIKASNOST SNA (ES%)
TJEDAN 1				
TJEDAN 2				
TJEDAN 3				
TJEDAN 4				

	NOVO (<i>ili staro</i>) VRIJEME SPAVANJA	PRILAGOĐENO VRIJEME U KREKETU	NOVO (<i>ili staro</i>) VRIJEME BUĐENJA	EFIKASNOST SNA (ES%)
TJEDAN 5				
TJEDAN 6				
TJEDAN 7				
TJEDAN 8				

POSTUPNO POVEĆANJE NAKON OGRANIČENJA SPAVANJA

(vraćamo san - korak po korak)

Kad postignete efikasnost sna od **85% ili više**,
i ona se zadrži **barem tjedan dana**, vrijeme je za sljedeći korak

→ Postupno produžujemo prozor spavanja
kako bismo tijelu vratili veću količinu sna.

KONKRETAN PRIMJER

Zamislimo sljedeću situaciju:

Tijekom proteklog tjedna:

- odlazili ste u krevet u **02:00**
- budili ste se u **07:00**
- imali ste 5 sati u krevetu
- vaša efikasnost sna bila je 85% ili više
- To znači da je san postao učinkovit i stabilniji

ŠTO RADIMO SADA?

Vrijeme je da polako vratimo više sna

1) Prvi korak

- Zadržite isto vrijeme buđenja (07:00), ali pomaknite odlazak u krevet na **01:30**.

→ Novi prozor spavanja:
01:30 - 07:00

2) Promatrajte nekoliko dana

- Ako se efikasnost sna i dalje drži oko 85 %, možete napraviti sijedeći korak:

3) Sljedeći korak

- Pomaknite odlazak u krevet na **01:00**
- Novi prozor spavanja: 01:00 - 07:00

i tako postupno...

Svakih nekoliko dana do tjedan, ovisno o vašem snu, možete dodavati još 15 -20 minuta.

→ Ako primijetite da se san pogoršava, zadržite isti raspored još neko vrijeme ili se vratite korak unazad.

MOJE SPAVANJE - MOJE OGRANIČENJE

Moja refleksija na ogranichenje spavanja

Napišite vaše osobne misli, emocije, ugodne ili neugodne stvari koje su se dogodile tijekom provođenja ograničenja spavanja, postoje li neke poteškoće - generalno vaše iskustvo:

DOBRO JE PRISJETITI SE...

*San se odvija i u tijelu
i u umu*

Kada se prisjetimo **CIKLUSA NESANICA**, onda se prisjećamo:

Za većinu ljudi s problemom nesanice, način na koji se o spavanju razmišlja potiče veliki dio poteškoća sa spavanjem.

Kad je spavanje u pitanju - um ponekad previše radi.



MISLI KOJE KRADU SAN

Kada ne mogu spavati, misli koje
mi se vrte po glavi su
(označite one koje se potencijalno odnose na vas):

- „Ako večeras ne spavam dobro, sutra neću funkcionirati” ☐
- „Nikada ne spavam dobro; uvijek je ovako.” ☐
- „Ako se ne naspavam savršeno, to je potpuni neuspjeh.” ☐
- „Svi ostali dobro spavaju; samo se ja mučim.” ☐
- „Osjećam se napeto, pa će večeras biti užasno spavati.” ☐
- „Ne mogu nikako ugasiti misli i napokon utonut u san.” ☐
- „Treba moći spavati bez ikakvih problema; ovo je neprihvatljivo.” ☐

Ovo su sve primjeri misaonih zamki i ponekad smo skloni tako razmišljati - posebno kada smo pod stresom.

Um voli ponekad dramatizirati noću.

To ne znači da je u pravu.

Prepoznajete li se u gornjim izjavama? Imate li drugih misaonih zamki koje nisu navedene gore? Možete ih se prisjetiti s prijašnjih stranica i zapisati ih kako biste ih mogli ponovno razmotriti:

KAKO PREISPITATI MISLI KOJE KRADU SAN

korak po korak: kako to radimo?

1 Prvo - Što se zapravo događa?

Zapišite situaciju, kratko i jednostavno.

Npr.: Ležim u krevetu i ne mogu zaspati, razmišljam previše.

2 Što mi prolazi kroz glavu?

Zapišite misao koja vam se vrti po glavi.

Primjerice:

„Ako sada ne zaspim, sutra neću funkcionirati.”

Zatim:

- koliko vjerujem toj misli? (0-100 %)
- koju emociju osjećam? (npr. tjeskoba, frustracija)
- koliko je jaka ta emocija? (0-100%)

3 Pogledajmo to iz drugog kuta

Postavite si par znatiželjnih pitanja (*ne optužujućih*):

- razmišljam li ovako zbog umora ili napetosti?
- postoji li drugi način gledanja na ovu situaciju?
- koji su stvarni dokazi da sutra neću funkcionirati?
- je li ovo činjenica - ili predviđanje?
- jesam li ikad prije funkcionirao/la s malo spavanja?

Važna poruka (jako bitna):

Cilj nije misliti pozitivno - cilj je misliti realnije

KAKO PREISPITATI MISLI KOJE KRADU SAN

savjeti za utišavanje misli

Samo činjenice (bez drame)

Kad provjeravate neku misao.
koristite samo provjerljive činjenice.

- ✗ „Sigurno neću funkcionirati.”
- ✓ „Prošlu srijedu sam loše spavao i ipak sam funkcionirao.”

Mišljenja i predviđanja nisu dokazi.



Pogledajte postotke

Ako u misao vjerujete 80%
to znači da postoji 20% sumnje



Istražite baš taj dio sumnje:

Što govori u prilog da misao nije u potpunosti točna?

Što se možda predviđa?

Često se baš tu pojavi nova perspektiva.

Gledajte obrazac

Razlikujte kratkoročne dokaze
od dugoročnih obrazaca.

Pitajte se:

- je li ovo uvijek ovako bilo?
- Dugoročni obrasci govore više od jedne ili perioda neprospavanih noći.



Korisna pitanja

Ponekad pomaže malo distance:

- Što bih rekao prijatelju/prijateljici da ovako razmišlja?
- Bi li ova misao prošla na sudu ili je puna pretpostavki?
- Gledam li situaciju kroz emocije ili kroz činjenice?
- Kako bi netko neutralan ovo vidio?



Noćne misli vole pretjerivati -
vi ne morate ići s njima

MISLI KOJE KRADU SAN

Pravi primjer iz prakse

Moje misli o spavanju	Kako se osjećam u vezi toga?	Realnija verzija mojih misli	Kako se osjećam u vezi ove verzije misli?
<i>Čini mi se kao da sam budan pola noći i da svi ostali spavaju.</i>	<i>Tjeskobno, frustrirano, izolirano, ljubomorno</i>	<i>Vjerojatno ću spavati bar 5 od 8 sati, što je također 63%. Također u ovome gradu ima milijun stanovnika, polovica su odrasli, barem 50 000 ljudi ima problema sa spavanjem.</i>	<i>Ohrabreno, optimističnije, manje ljuto.</i>
<i>Večeras neću nikada zaspati.</i>	<i>Kao da nemam kontrolu, izgubljeno</i>	<i>Skoro sigurno ću u nekom trenutku zaspati. Uvijek zaspem. U prosjeku spavam oko 5-6 sati i nikada manje od 3-4 sata</i>	<i>Ohrabreno, opuštenije</i>
<i>Toliko sam umoran i ne mogu se koncentrirati. To je sigurno jer se sinoć nisam naspavao.</i>	<i>Beznadno, preokupirano mislima o večerašnjem spavanju, frustrirano</i>	<i>Nije jedino san kriv za nedostatak koncentracije. Znao sam spavati i gore, a biti bolje koncentriran. Možda mi je samo dosadan zadatak.</i>	<i>Više u kontroli</i>

[illegible]

[illegible]

Imajte na umu da bi u početku moglo biti teško preispitati svoje misli. To je normalno.

Međutim, način na koji razmišljate o spavanju jedan je od potencijalnih razloga zašto bi moglo biti teško zaspati.

Važno je pokušati sagledati stvari iz uravnotežene perspektive.

Ne morate mijenjati svaku misao - dovoljno je da je ponekad ne slijedite.

Imajte na umu da ako prolazite razdoblje lošeg sna, može se također pokušati poboljšati **higijena sna** i napraviti **dan prikladan za san**.



HIGIJENA SPAVANJA

Baš kao što peremo zube za zdravlje zuba,
tako i higijena spavanja pomaže zdravlju sna.
To su svakodnevne navike koje tijelu šalju poruku:
Vrijeme je za spavanje.

KAKO IH NAJČEŠĆE DIJELIMO?

Faktori životnog stila

(što radimo tijekom dana i večeri)

Faktori spavaće sobe

(gdje i u kakvim uvjetima spavamo)



HIGIJENA SPAVANJA

FAKTORI ŽIVOTNOG STILA



Bez kofeina 6-8 h prije zzz

Kofein potiče budnost i može ostati u tijelu satima nakon unosa.



Ograničiti unos nikotina

Nikotin je stimulans i može povećati noćna buđenja.



Ograničiti unos alkohola

Iako alkohol može pomoći da brže zaspate, on remeti strukturu sna (posebice REM) i povećava buđenje.



Bez obroka 2-3 h prije zzz

Teški ili kasni obroci aktiviraju probavni sustav (češća buđenja).



Bez intenzivne fizičke aktivnosti 2-3 h prije zzz

Tjelovježba pomaže snu, ali kasno navečer može razbuditi.



Dosljedan raspored spavanja

Idite u krevet i budite se u isto vrijeme svaki dan, čak i vikendom.

To pomaže u regulaciji unutarnjeg sata vašeg tijela.

FAKTORI SPAVAĆE SOBE



Smanjiti buku (< 30 dB)

Buka može ometati san čak i ako nas ne budi po noći.



Prilagoditi temperaturu sobe

Umjereno hladnija soba često pogoduje snu. Idealno: 16-19 °C



Temperaturu tijela

Hladan tuš može djelovati stimulirajuće i otežati uspavlivanje. Topli tuš prije spavanja često pomaže tome.



Poboljšati kvalitetu zraka

Svjež zrak i dobra ventilacija pomažu ugodnijem disanju (5-10 min prije)



Smanjiti svjetlost

Svjetlo, posebno jako ili plavo, može ometati lučenje melatonina.



Povećati udobnost kreveta

Neudoban madrac ili jastuk mogu održavati napetost (uzmite novi). Krevet pripremiti da izgleda što primamljivije za spavanje.

MOJE SPAVANJE - MOJA HIGIJENA

PODRUČJA POBOLJŠANJA

Označite područja za koja smatrate da trebate poboljšati:

- Dosljedan raspored spavanja
- Stvoriti opuštajuću rutinu prije spavanja
- Prilagoditi okruženje za spavanje
- Ograničiti izloženost ekranima
- Modificirati izloženost svjetlu i buci
- Paziti na prehranu prije spavanja
- Paziti na vrijeme vježbanja
- Ograničiti drijemanje tijekom dana
- Upravljanje stresom
- Ograničiti alkohol, nikotin i/ili kofein prije spavanja

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

Detaljnije opišite promjene koje biste mogli napraviti za sebe:

MOJE SPAVANJE - MOJA HIGIJENA

PODSJETNIK PRIJE SPAVANJA

Ponudene stavke mogu vam pomoći prisjetiti se pripreme za san:

- Prigušiti svjetla u prostoriji
- Topli tuš ili umivanje toplom vodom
- Oralna i osnovna higijena
- Pidžama ili odjeća korištena samo za spavanje
- Brige koje ne mogu riješiti sada ostavljam za sutra
- 3-5 minuta sporog disanja
- 60 minuta prije sna bez zahtjevnih sadržaja
- Nema jela / alkohola / nikotina netom prije spavanja
- Pripremiti krevet da izgleda meni idealno za leći
- Prisjetiti se da je dan gotov

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

Moja večernja rutina

(dovoljna da se ponavlja, ne da bude savršena):

SPAVANJE = 24 h

Spavanje ne počinje u krevetu. Ono se gradi tijekom cijeloga dana.

Sve što radimo dok smo budni - kretanje, razmišljanje, odnosi s ljudima i način na koji se opuštam - utječe na to koliko ćemo navečer biti spremni za spavanje.

ZAŠTO JE DAN VAŽAN ZA SPAVANJE?

Naše tijelo treba razlog da se umori.

Ako tijekom dana imamo dovoljno:



kretanja



mentalne
aktivnosti



socijalnog
kontakta



trenutaka
opuštanja

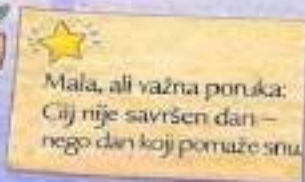
→ veća je vjerojatnost da će navečer prirodno doći osjećaj pospanosti.
Spavanje voli ravnotežu, a ne iscrpljenost.

Pasivno opuštanje

Opuštanje bez napora -
dopuštamo tijelu da se smiri.

Primjeri:

- duboko i sporo disanje
- slušanje umirujuće glazbe
- topli tuš



Aktivno opuštanje

Opuštanje uz svjesno sudjelovanje -
mi aktivno pomažemo tijelu da otpusti

Primjeri:

- lagano istezanje
- meditacija
- čitanje



MOJE SPAVANJE - MOJ DAN

Kratka pauza - kako to izgleda kod mene?

Opuštanje nije luksuz - to je priprema za san.
Korisno je podsjetiti se koje dnevne aktivnosti mi pomažu
da se navečer osjećam umorno i spremno za san:

PASIVNE AKTIVNOSTI

AKTIVNE AKTIVNOSTI



NEKORISNI SAVJETI ZA SPAVANJE

Većina nas je čula za savjete koji bi trebali pomoći u poboljšanju spavanja, ali što je s nekorisnim savjetima? U nastavku se nalaze neki mitovi o spavanju i stvarni savjeti kojih se korisno pridržavati:



Potrebno je 8 sati spavanja

Ideja da je 8 sati spavanja univerzalno savršeno previše pojednostavljuje individualne potrebe. Čimbenici poput dobi, zdravlja i načina života doprinose varijabilnosti.

- **Kvaliteta sna** važna je jednako kao i količina, a čimbenici poput učinkovitosti spavanja i promjena povezanih sa starenjem igraju ulogu.



Trebali biste spavati cijelu noć

Buđenje tijekom noći je normalno i dio je prirodnog ciklusa spavanja. Kratka buđenja između ciklusa spavanja su uobičajena, a čimbenici poput stresa ili okoline mogu utjecati na njih.

- Ključ je sposobnost **ponovnog uspavljivanja**.



Ostanite u krevetu ako ne možete spavati

Kada ne možete spavati i počnete se prevrtati u krevetu, to na kraju razvija **negativnu povezanost** sa snom i krevetom. Stoga je najbolje ustati iz kreveta nakon cca 20 minuta nemogućnosti spavanja. Korisno je onda baviti se nečim opuštajućim.



Tablete za spavanje jedino su rješenje za nesanicu

To nije istina. Iako lijekovi mogu biti izuzetno korisni za trenutna razdoblja nesanice, **nisu** prvi izbor **dugoročnog** rješenja.

- Restrikcija sna, poveznica krevet = spavanje, način na koji razmišljate o spavanju, higijena spavanja i dnevne aktivnosti najvažniji su čimbenici za dugoročno kvalitetno spavanje.

DODATNI KORISNI SAVJETI

(male stvari koje mogu učiniti veliku promjenu)

Kako se približavamo kraju dobro je zapamtiti nekoliko stvari:

Ne morate primijeniti sve odjednom



Poboljšanje spavanja nije sprint, nego **proces**.
Čak i jedna mala promjena iz ovoga je - uspjeh.

Razmislite o različitim načinima koje vama osobno mogu pomoći



Primjerice, neka istraživanja pokazuju da teže deke kod nekih:

- povećavaju osjećaj sigurnosti
 - smanjuju nemir
 - olakšavaju opuštanje
- Nisu za svakoga, ali možda vama mogu pomoći.



Dajte promjenama vremena

Promjene u higijeni i ograničavanju spavanja ne djeluju preko noći.

Poboljšanja se često javljaju **postupno**, tijekom nekoliko tjedana, ali stvaraju **dugotrajna** rješenja.

Dosljednost je važnija od savršenstva.



Disanje i meditacija - mali alat, veliki učinak:

Duboko disanje i meditacija dokazano pomažu u smanjenju napetosti i umirivanju živčanog sustava.

→ Jednostavna vježba disanja: 4 - 2 - 6:

- Jedna od brzih i učinkovitih tehnika za smirenje tijela.
- Kako je izvesti:
 - 1) Smjestite se u mirno okruženje (sjedenje je idealno)
 - 2) Udahnite 4 sekunde (po mogućnosti kroz nos)
 - 3) Zadržite dah 2 sekunde
 - 4) Izdahnite 6 sekundi (po mogućnosti kroz usta)
 - 5) Zatim kratko zastanite i ponavljajte korake



ZANIMLJIVOSTI I NOVIJE SPOZNAJE

ODGAĐANJE ODLASKA NA SPAVANJE

(bedtime procrastination)

Što je to zapravo?

Odgađanje odlaska na spavanje događa se kada:

- imate priliku spavati
- želite spavati
- ali ipak ostajete budni uz „još jednu stvar“ (npr. još jedan video, epizoda)

→ Ovo nije isto što i nesanica - ovdje spavanje **izbjegavamo**, a ne gubimo.



Zašto se to događa?

Kod mnogih ljudi, kasni večernji sati doživljavaju se kao:

- jedino vrijeme za sebe
- jedini trenutak bez obveza i kontrole

Zato se ponekad govori i o „osvetničkom odgađanju spavanja“ - ne zato što ne volimo san, nego zato što pokušavamo vratiti osjećaj slobode. Ne borimo se protiv spavanja - borimo se za malo mira.

Važno je znati:

Ovo nije znak slabog karaktera.

Najčešće su u pitanju:

- manjak vremena za sebe tijekom dana
 - stres i anksioznost
 - emocionalni umor
 - preopterećenje ekranima

Što zapravo pomaže?

- ne oslanjati se samo na snagu volje
- imati jasnu večernju rutinu
- osigurati vrijeme za sebe ranije tijekom dana
- vrlo je razumno potražiti pomoć, stručnjaka za mentalno zdravlje, posebno onih koji rade s nesanicom kroz **KBT-I**.

Kada potražiti pomoć?

Ako odgađanje spavanja:

- traje većinu noći
- značajno smanjuje količinu sna
- utječe na raspoloženje, koncentraciju ili funkcioniranje.



Ovaj vodič imao je za cilj dati vam ideju o važnosti spavanja, kako narušeno spavanje utječe na mentalno zdravlje, kako poboljšati spavanje s pomoću tehnika kognitivno-bihevioralne terapije i korisnih načina za početak olakšavanja promjena. Nije lako napraviti ove promjene, stoga budite ljubazni prema sebi i usredotočite se na jednu po jednu stvar. Ako imate puno neodgovorenih pitanja i trebate dodatnu podršku, preporučuje se da potražite terapeuta koji je specijaliziran za **KBI-I**.

Čestitamo što ste odvojili vrijeme za rad na svom mentalnom zdravlju. Čitanjem i sudjelovanjem u ovom vodiču stavljate sebe na prvo mjesto, što je veliki korak u upravljanju vlastitom dobrobiti.



**OVAJ VODIČ SLUŽI KAO
PSIHOEDUKATIVNA PODRŠKA KOD
POTEŠKOĆA S NESANICOM.
NE ZAMJENJUJE INDIVIDUALNU
KLINIČKU PROCJENU NITI TERAPIJSKI
RAD.**

**Kod izraženijih simptoma preporučuje se
procjena i tretman kod stručnjaka.**



Literatura:

- Edinger, J. D. i Carney, C. E. (2014). *Overcoming insomnia: A cognitive-behavioral therapy approach, therapist guide*. Oxford University Press.
- Garcia, A. N., i Salloum, I. M. (2015). *Polysomnographic sleep disturbances in nicotine, caffeine, alcohol, cocaine, opioid, and cannabis use: A focused review*. The American journal on addictions, 24(7), 590–598. <https://doi.org/10.1111/ajad.12291>
- Hill, V. M., Rebar, A. L., Ferguson, S. A., Shriane, A. E. i Vincent, G. E. (2022). *Go to bed! A systematic review and meta-analysis of bedtime procrastination correlates and sleep outcomes*. Sleep Medicine Reviews, 66. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.smr.2022.101697>
- Metzgar, C. (2001). *Moderate sleep deprivation produces impairments in cognitive and motor performance equivalent to legally prescribed levels of alcohol intoxication*. Professional Safety, 46(1), 17. DOI: <https://doi.org/10.1136/oem.57.10.649>
- Morin, C. M. i Espie, C. A. (2011). *The Oxford handbook of sleep and sleep disorders*. Oxford University Press.
- Perlis, M. L., Smith, M. T., Benson-Jungquist, C. i Posner, D. A. (2005). *Cognitive behavioral treatment of insomnia: A session-by-session guide*. New York, NY: Springer New York.
- Perlis, M. L., Aloia, M. i Kuhn, B. (2010). *Behavioral treatments for sleep disorders: a comprehensive primer of behavioral sleep medicine interventions*. Academic Press.
- Troxel, W. M. (2020). *Teens Are Driven to Stay Up Late, but Why? The RAND Corporation*. https://www.rand.org/blog/2020/01/teens-are-driven-to-stay-up-late-but-why.html?fbclid=IwAR1gNbn8cR6_yi2R8XbznoRbrC4PZbuh48ccyv-mvTqPWQooBedLooWhA-8