

# Nefarmakologické přístupy v terapii nespavosti u dospělých

MUDr. Laura Hrehová, MBA<sup>1</sup>, doc. MUDr. Kamal Mezian, Ph.D.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Ústav všeobecného lékařství 1. LF UK, Praha

<sup>2</sup>Klinika rehabilitačního lékařství VFN a 1. LF UK, Praha

Spánek patří mezi základní fyziologické potřeby nutné pro udržení fyzického i duševního zdraví. Jednou z nejčastějších spánkových poruch je nespavost, jejímž projevem je opakovaná porucha usínání nebo průběhu spánku (přerušovaný spánek, brzké probouzení či nerestorativní spánek). V terapii insomnie je na prvním místě doporučována nefarmakologická léčba. Cílem tohoto sdělení je seznámení odborné veřejnosti s aktuálními poznatky o nefarmakologické léčbě nespavosti. Mezi základní pilíře patří kognitivně behaviorální terapie. Kognitivně behaviorální terapie odstraňuje konkrétní příčiny nespavosti. Kognitivní složka tohoto přístupu se zaměřuje na odstranění nežádoucích myšlenek způsobujících problémy s usínáním a udržení kvalitního spánku. Druhá část, behaviorální, upravuje pacientovo chování a doporučuje specifická režimová opatření ke zvýšení kvality spánku, např. dodržování zásad spánkové hygieny.

**Klíčová slova:** insomnie, kognitivně behaviorální terapie, spánková hygiena, telemedicína.

## Non-pharmacological approaches for therapy of insomnia in adults

Sleep is a basic physiological need to maintain physical and mental health. Insomnia represents a common unit in the group of sleep disorders. The main accompanying phenomena of insomnia are difficulty falling asleep, interrupted sleep, early awakening, or nonrestorative sleep. Although nonpharmacological therapies are recommended as first-line treatment for insomnia. This article aims to provide an up-to-date review on the nonpharmacologic treatment of insomnia in adults, where the pillar is cognitive behavioral therapy. Its cognitive component focuses on eliminating inappropriate thoughts accompanying insomnia that cause difficulty falling asleep. The second part, behavioral, is focused on the individual's behavior concerning sleep.

**Key words:** insomnia, cognitive behavioral therapy, sleep hygiene, telemedicine.

## Úvod

Spánek má v životě člověka esenciální roli. Jednou z nejčastějších spánkových poruch je nespavost, jejímž projevem je opakovaná porucha usínání nebo průběhu spánku (přerušovaný spánek, brzké probouzení, či nerestorativní spánek) s následným ovlivněním denních aktivit. Potřeba spánku je pro každého jedince individuální. Na základě doporučení American Academy of Sleep Medicine (AASM) a European Sleep Research

Society (ESRS) by měl dospělý člověk spát alespoň 7 hodin denně (1). Se zvyšujícím se věkem však potřeba spánku klesá (2). Podle National Sleep Foundation (NSF) je doporučená doba spánku 7 až 9 hodin pro mladší a 7 až 8 hodin denně pro starší dospělé (3). Kromě věku ovlivňuje délku spánku také tělesná konstituce, druh pracovního zatížení a celková životospráva (4). Dostatečné plnění biologického účelu spánku nezáleží jen na jeho délce, ale také na jeho kvalitě (5).

## DECLARATIONS:

### Declaration of originality:

The manuscript is original and has not been published or submitted elsewhere.

### Ethical principles compliance:

The authors attest that their study was approved by the local Ethical Committee and is in compliance with human studies and animal welfare regulations of the authors' institutions as well as with the World Medical Association Declaration of Helsinki on Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects adopted by the 18<sup>th</sup> WMA General Assembly in Helsinki, Finland, in June 1964, with subsequent amendments, as well as with the ICMJE Recommendations for the Conduct, Reporting, Editing, and Publication of Scholarly Work in Medical Journals, updated in December 2018, including patient consent where appropriate.

### Conflict of interest and financial disclosures:

None.

### Funding/Support:

None.

Cit. zkr: Psychiatr. praxi. 2024;25(1):16-21

<https://doi.org/10.36290/psy.2024.002>

Článek přijat redakcí: 7. 6. 2023

Článek přijat k tisku: 27. 7. 2023

MUDr. Laura Hrehová, MBA

[laura.hrehova@gmail.com](mailto:laura.hrehova@gmail.com)