

Težave s spancem in utrujenost pri osebah z možgansko poškodbo

Spanje je poleg hranjenja in odvajanja nedvomno ena od primarnih življenjskih potreb človeka. Omogoča nam počitek in posledično preprečuje izčrpanost in utrujenost ter je nujna za normalno delovanje osrednjega živčevja.

Možganska središča, ki regulirajo zavest, budnost in ritme spanja, so v predelu možganov, imenovanem možgansko deblo (Milčinski, 1978). Motnje spanja torej nastanejo, če je ob možganski poškodbi utrpel anatomske spremembe ravno ta predel možganov.

Poškodba možganov ima v sklopu postkomocijskega sindroma za posledico tudi nespečnost (lat. *insomnia*), ki lahko privede do vsesplošne utrujenosti. Pomanjkanje spanja najprej vodi v motnje razpoloženja, nato pa v poslabšanje višjih živčnih funkcij (koncentracije, spomina) in porušene ritme izločanja hormonov (Tavčar, 2008).

Po poškodbi možganov se navadno oseba utruji hitreje in v večji meri. Nekateri navajajo občutek kot da bi jim v določeni točki »zmanjkalo goriva« - nimajo več energije – in se morajo zato ustaviti (Powell, 1997). Težava nastane, če je bila oseba pred poškodbo navajena hitrega tempa, ki mu sedaj seveda ni več kos, kar ta oseba verjetno tudi težko sprejme. Pogosto se pojavi zanikanje, utrujenosti in posledice tega so lahko še slabše razpoloženje, nemir in umik vase (Powell, 2007).

Kadar se človek po poškodbi glave pritožuje, da je utrujen, je bolje to sprejeti kot dejstvo, kot pa iskati v tem manipulativne vzroke in potrebo po pozornosti. Dalj časa ko je bil aktiven, večja je verjetnost, da je dejansko utrujen in dalj časa bo potreboval, da si odpočije.

Kako zmanjšati utrujenost (po Powell, 2007):

- S prepoznavanjem zgodnjih znakov utrujenosti.
- Z načrtovanjem dejavnosti in sorazmerno s tem tudi načrtovanje počitka.
- Proti utrujenosti včasih pomaga tudi obrok hrane.

Utrujenost pa ne pesti le osebe po poškodbi glave, temveč se kmalu utegne pojaviti tudi pri ostalih družinskih članih.

Vzroki za to:

1. Čustvena nihanja,
2. stalna telesna napetost,
3. neprespanost zaradi skrbi,
4. izčrpanost zaradi obveznosti do poškodovanca (potovanje v bolnišnico, zdravniški pregledi, preiskave ipd.).

Kako si lahko svojci pomagajo proti utrujenosti (po Powell, 2007)?

- Zagotovite si kvaliteten in dovolj dolg spanec (tehnike sproščanja ipd.)
- obveznosti, ki niso nujne, odložite na kasnejši čas,
- prenesite del odgovornosti na druge,
- ovrzite prepričanje, da morate biti ves čas ob poškodovanem svojcu.

Literatura

Milčinski, L. (1978). Pota in mejniki v razvoju psihiatrije. V: L. Milčinski (ur.), *Psihiatrija*. Ljubljana: DDU Univerzum.

Powell, T. (2007). *Poškodbe glave*. Ljubljana: Društvo Vita za pomoč po nezgodni poškodbi možganov.

Tavčar, R. (2008). Akutne in kronične organske duševne motnje. *Prosojnice za interno uporabo*. Ljubljana: Medicinska fakulteta.