

PORUCHY SPÁNKU

Příčiny: strach, úzkost, narušení spánkového režimu, spánek v průběhu dne, bolest.

Léčba:

- snaha o odstranění příčiny, úprava režimu, večerní zklidnění, pravidelný večerní rituál s navazujícím spánkem (sprcha, pohádka, písnička, teplý nápoj a podobně);
- farmakologická léčba – antihistaminika (promethazin na noc), benzodiazepiny, sedativní antidepresiva, chlorpromazin, zolpidem;
- melatonin – například u dětí s poruchami centrální nervové soustavy.