



Разлика између јутарњег буђења и јутарњег замора

*Проф др Гордана Дедић
Неуройсихијатар, психоналиџички психотерапеут
Клиника за психијатрију ВМА*

Не треба мешати јутарње буђење од јутарњег замора

Ујутро након буђења јавља се тренутни недостатак енергије јер је свима потребно неколико минута да буду активни када телу, које је управо изашло из кратког стања хибернације, природно треба временски период да достигне своје врхунске перформансе. Јутарњи замор је осећај умора и недостатка енергије који се јавља у раним јутарњим часовима, на почетку дана, након буђења, упркос томе што је особа спавала седам до осам сати. Ако је неко спавао од 22.00 часа и пробудио се у 6.00 часова, требало би да је на врхунцу активности наредних осам до девет сати. Јутарњи замор карактерише умор након доброг ноћног сна. Особа је уморна и изузетно исцрпљена у првој половини дана, до поподнева.

Ако и након буђења особа остаје и даље у кревету, онда јој то даје осећај да треба још да спава и да не треба да устане и започне нови дан. Или још горе, ако поново заспи "само још 10 минута", то ће се претворити у сат времена додатног спавања. А када се пробуди након тог дуплог спавања, у ствари је још уморнија током целог дана него да се пробудила из спавања краћег трајања.

Узроци јутарњег замора

Јутарњи замор је симптом многих болести где је умор карактеристичан симптом. Када је јутарњи замор једини симптом, на крају се појављују и други симптоми који дефинитивно указују на могући основни узрок. Међутим, други разлози за јутарњи замор често се занемарују јер замор може трајати месецима или годинама без других главних симптома који се јављају осим замора.

Јутарњи замор се може јавити због ожалашћености и туге, поремећаја исхране, злоупотребе алкохола, злоупотребе дрога, неповољне финансијске ситуације у кући, на радном месту или школи, досаде, због нерешених емотивних, професионалних или неких других проблема који стварају незадовољство у животу.

Карактеристике јутарњег замора

Начин на који се једна особа ујутро буди одражава њено физичко и емоционално здравље. Када се пробуди, у том тренутку особа има пред собом нови дан. Размишља о обавезама на послу, о деци, о испуњавању својих обавеза и др, а ако њено емоционално стање није на оптималном нивоу, било какав напор би јој могао постати огроман. У питању је генерално незадовољство нечим у њеном животу.

Такође, многи без ентузијазма одлазе на посао ујутру, тако да део спорости и умора може бити психолошке природе. Проблем је у мотиву да се одлази на посао где су лоши међуљудски односи међу колегама на послу, уз губитак мотивације за врсту посла коју обавља, лоши услови рада, незадовољство платом и слично.





Психички проблеми

Јутарњи замор се може јавити као изоловани симптом као што је несаница, било у оквиру клиничке слике депресије.

Депресију карактерише малаксалост и екстремни замор, апатија и туга. Концентрација је ослабљена, мишљење и говор су успорени. Особа је мрзовољна, неактивна, повлачи се из комуникације. Проблеми са спавањем се могу јавити јер не може да заспи или несаница проузрокује да се буди рано ујутру, због чега се осећа уморније током дана. Један од најтежих тренутака је несумњиво јутро, непосредно након буђења. Осим што се особа осећа веома тужно, депресија може учинити да се осећа да је без енергије. Делује поспаном, показује знаке сличне онима као да је под утицајем алкохола (у пијаном стању).

Коришћење алкохола и стимуланса пре спавања

Алкохолна пића могу утицати на нормалан сан. Можда ће особа лакше заспати са једном или две чашице неког алкохолног пића, али то не помаже правилном циклусу спавања. Седативи и неке психоактивне супстанце имају сличан ефекат. Иако особа осећа да је добро спавала, јутарњи замор и поспаност су најчешћи симптоми када се пробуди. Стимуланси попут кофеина не дозвољавају њеном телу да се опусти јер повећавају узбуђеност нервног система. У идеалном случају особа треба да буде што опуштенија и прилично уморна да би заспала и добро спавала.

Савети

- Савет је када се пробудите, одмах устаните. Кревет је намењен спавању
- Када се пробудите, ако се не осећате да желите да се суочавате са даном који следи и желите да останете у кревету цели дан, упитајте се зашто. Суочите се са својим проблемима, пронађите емотивну подршку у својој породици, пријатељима
- Припремите се за сваки нови дан. Покушајте да пре одласка у кревет направите план за сутрашњи дан
- Мир и срећа су највећа енергија у борби против умора

