**Dlaczego nie mogę spać?**

**Niedosypianie osłabia układ odpornościowy, utrudnia naukę i zapamiętywanie, przyczynia się do depresji, zaburzeń nastroju, a także do rozwoju otyłości czy cukrzycy. Brak snu skraca nam życie.**

Choć nazywamy sen spoczynkiem, jest to stan, w którym mózg, wbrew pozorom, w niektórych kwestiach działa na pełnych obrotach. Zmiany w aktywności mózgu zachodzące nocą są powodem, dla którego sen przyczynia się do poprawy sprawności efektywnego myślenia, przetwarzania emocji oraz pamięci. Gdy nasz umysł się wycisza, dochodzi w nim do konsolidacji śladów pamięciowych, czyli utrwalenia tego, co przyswoiliśmy przed snem. Sen musi być jednak odpowiedniej jakości i zająć odpowiednią ilość czasu w nocy.

**Epidemia bezsenności**

Dobry sen to najbardziej skuteczny sposób pozwalający zresetować mózg i ciało. Zdrowa dieta i ruch to za mało. Zły sen może zniweczyć wszystkie wysiłki zmierzające do zachowania zdrowia. Tymczasem z badań wynika, że szacunkowo co drugiemu Polakowi zdarza się w ciągu roku przynajmniej tydzień, w którym dręczą go problemy ze snem. Kłopoty, które trwają nieprzerwanie co najmniej miesiąc, ma od 25 do 30% z nas. A miesiąc w międzynarodowej klasyfikacji chorób ICD-10 to definicja bezsenności przewlekłej. Nie zawsze krótki sen oznacza od razu bezsenność. Są ludzie, którym wystarcza tylko 5 godzin snu na dobę, i tacy, dla których 8 godzin to za mało.

O zaburzeniach snu mówimy wtedy, gdy przekładają się one wyraźnie na gorsze funkcjonowanie w ciągu dnia albo gorsze samopoczucie psychiczne. Według takiego kryterium z problemem bezsenności zmaga się ok. 10% osób. Ta statystyka dotyczy głównie krajów rozwiniętych.

Zły sen jest prawdopodobnie związany z niską aktywnością fizyczną i stresem, np. koniecznością utrzymywania koncentracji przez wiele godzin w ciągu dnia. Pracujemy umysłowo, w skupieniu, przeciągamy też aktywności do późnych godzin wieczornych, czasem do samego momentu kładzenia się spać. Długo siedzimy w świetle. Do tego dochodzą jeszcze hałas, korki, kolejki, pośpiech i presja czasu. Próbujemy zasypiać na komendę, ale organizm najczęściej nie chce spać wtedy, kiedy mu to nakazujemy. Co rodzi frustrację i napięcie psychiczne.

**Nie myśl o spaniu**

Bezsenność dzieli się na tzw. krótkotrwałą i przewlekłą. Powodem bezsenności krótkotrwałej najczęściej jest problem zdrowotny lub rodzinny. Gdy kłopoty znikają, sen wraca.

Gdy osoba, która nie śpi, zaczyna się zajmować swoim snem, to zwykle jest na prostej drodze do bezsenności przewlekłej. Ponieważ źle śpi, to źle się czuje, jest zmęczona, dłużej leży w łóżku, uważa, że w takim stanie nie może podjąć wielu aktywności życiowych – rezygnuje z zajęć sportowych, odwołuje spotkania ze znajomymi. Bezsenność zmienia nasze zachowanie, co jest też najczęściej przyczyną jej utrwalenia się. To błędne koło i żeby z niego wyjść, warto poszukać pomocy lekarskiej.

**Dlaczego nie śpisz?**

Bezsenność może mieć wiele przyczyn. By ustalić, czemu nie śpimy, lekarz ocenia nasze zdrowie psychiczne, np. poprzez wypełnienie skali oceny depresji lub lęku, bo te zaburzenia są bardzo powszechne. Nie ma bowiem dobrego snu bez dobrego stanu zdrowia psychicznego. Kolejną sprawą jest ocena ogólnego stanu zdrowia. Wykonuje się badania okresowe krwi, pomiar ciśnienia tętniczego, szuka przyczyn hormonalnych bezsenności. Trzecim czynnikiem są przyjmowane leki i substancje psychoaktywne. Leki nasenne przyjmowane regularnie nie poprawiają jakości snu, tylko ją pogarszają.

Polacy piją też powszechnie alkohol, nadmiernie raczą się kawą. Tymczasem zawarta w niej kofeina pogarsza sen nawet do 12 godzin od wypicia.

Jednym z czynników najsilniej wpływających na rytm snu i czuwania jest też wiek. Noworodki spędzają we śnie około 16 godzin, a blisko połowa czasu snu to sen aktywny, będący odpowiednikiem snu REM. Sen ten nie ma rytmu okołodobowego, ale czterogodzinny. W 12. miesiącu życia dziecko średnio sypia 9–12 godzin w nocy i 2–4,5 godziny w ciągu dnia. Około 6. roku życia sen nocny trwa 10–11 godzin. Zmniejsza się potrzeba drzemek w ciągu dnia, co sprawia, że dzieci protestują przeciwko leżakowaniu. W okresie dorastania rytm snu ma skłonność do opóźnionej fazy snu – nastolatki lubią chodzić spać po północy i wstawać około 9 rano.

Osoba dorosła sypia średnio 7–8 godzin. W wieku podeszłym za to częściej i na dłużej się wybudzamy, mamy dłuższy sen płytki – skraca się czas snu głębokiego. Następuje przyśpieszenie fazy snu, dlatego osoby starsze wolą wcześnie chodzić spać, wcześnie wstawać i drzemać w ciągu dnia. I to jest normalne.

**Sen w pigułce**

Grupa leków, które działają nasennie, jest duża. Wszystkie powinny być stosowane nie dłużej niż 4 tygodnie. Jeśli używamy ich w sposób przerywany – nie częściej niż 3–4 razy w tygodniu – można je stosować dłużej, nawet do 12 miesięcy. Jeśli stosujemy leki (nawet te nowoczesne) zbyt długo i regularnie, to uzależniamy się od nich. Leki wówczas przestają działać.

Ogólna zasada jest taka, że na krótko możemy sobie pomóc lekami, ale jeśli bezsenność nie przechodzi, to trzeba iść do specjalisty. Osoba uzależniona od leków po jakimś czasie ma już tylko sen farmakologiczny, a ten naturalny zanika.

Izabela Kwiecińska

Źródło: sen-instytut.pl

Apla

**Fazy snu**

Nasz sen składa się z kilku 90-minutowych odcinków. Każdy taki cykl kończy się zawsze fazą REM, czyli fazą szybkich ruchów gałek ocznych – wtedy mamy senne marzenia. Obudzeni w takim momencie pamiętamy, co nam się śniło. A potem znów zapadamy się głębiej. I tak kilka razy w ciągu jednej nocy. Sen można podzielić na trzy stany:

Obudzenie – w tym stanie jesteśmy świadomi świata zewnętrznego, poruszamy się w nim oraz reagujemy aktywnie.

Sen głęboki – możemy się obracać i przekręcać, ale nasz umysł jest w większości nieświadomy tego, co dzieje się na zewnątrz.

REM – w fazie marzeń sennych jesteśmy sparaliżowani, nie możemy się poruszać. Ciało jest wyłączone, niezdolne nawet do kontroli temperatury. Mięśnie szkieletowe „zamarzają”, żebyśmy nie działali w rytm swych snów. Poruszają się nam jedynie gałki oczne (stąd nazwa fazy). Żyjemy wewnątrz swojego umysłu. Nie dociera do nas nic z zewnątrz.

**Jak wzmocnić rytm snu**

1. Wstawaj rano o tej samej porze, niezależnie od tego, jaki był sen w ciągu nocy, oraz czy jest dzień roboczy, czy też wolny od pracy lub szkoły.
2. Unikaj drzemek w ciągu dnia.
3. Senność pojawia się zwykle po 16–17 godz. od rozpoczęcia dnia. Jeśli rozpoczniesz dzień o 7 rano (także w weekend!), będziesz mógł liczyć na to, że o godz. 23 pojawi się potrzeba snu.
4. Nie myl zmęczenia psychicznego związanego z bezsennością ze zmęczeniem fizycznym. Badania naukowe wyraźnie wskazują, że pacjenci z bezsennością mają za mało wysiłku fizycznego.
5. Unikaj kawy, nikotyny, napojów energetyzujących oraz alkoholu.
6. W ciągu dnia przebywaj w jasno oświetlonych pomieszczeniach, jak najwięcej korzystaj ze światła dziennego, np. robiąc intensywne spacery.
7. Unikaj silnego światła wieczorem, szczególnie światła niebieskiego, np. z ekranu telewizora lub monitora komputera. Światło niebieskie, które dla mózgu jest sygnałem świtu, najsilniej hamuje uwalnianie melatoniny. Zachód słońca ma barwę żółto-czerwoną, ciepłą i takiego łagodnego światła używaj wieczorem.
8. Główny posiłek zjedz co najmniej 3 godziny przed planowanym pójściem do łóżka. Tuż przed snem możesz zjeść coś lekkiego.
9. W ciągu trzech godzin przed snem nie pracuj fizycznie, przed rozpoczęciem snu nie bierz gorącej kąpieli. Okołodobowy rytm temperatury ciała osiąga najwyższe wartości o godz. 18–19. Następnie temperatura ciała powinna opadać aż do godzin porannych, aby sen był głęboki i spokojny.
10. Zadbaj o odpowiednie wywietrzenie sypialni, optymalna temperatura do spania to 18–21°C.
11. Nigdy nie próbuj zasnąć na siłę ani nie zmuszaj się do tego, aby zasypiać wcześniej niż zwykle. Nie staraj się wysypiać na zapas.
12. Jeżeli sen nie przychodzi po położeniu się do łóżka lub po wybudzeniu się ze snu przez 15–20 min, a ty zaczynasz się tym denerwować, wstań i przejdź do innego pokoju. Pozostań poza łóżkiem tak długo, aż zdenerwowanie, że nie możesz zasnąć, minie i poczujesz senność.
13. Usuń z sypialni zegarki lub postaw je tak, abyś ich nie widział i nie mógł po nie sięgnąć. Zegar jest jedynym z silniejszych czynników wyzwalających negatywne myśli. Jeśli nie możesz się oprzeć i chcesz wiedzieć która jest godzina, sprawdź w innym pomieszczeniu.
14. Nie wykonuj w łóżku żadnych czynności związanych z pracą lub szkołą. Oddziel od sypialni inne czynności dnia codziennego, takie jak jedzenie, oglądanie TV, przeglądanie komputera, rozmawianie przez telefon, czytanie.

(Na podstawie poradnika dr. n. med. Adam Wichniaka i dr. n. med. Wojciecha Jernajczyka z Poradni Zaburzeń Snu IPiN Warszawa).