



MAGAZYN POLSKIEJ GRUPY FARMACEUTYCZNEJ PGF

bez recepty

[Aktualności](#)
[Styl życia](#)
[Uroda](#)
[Zdrowie](#)
[Poradnik](#)
[Wizyta w aptece](#)

[Bieżący numer](#)
[Archiwum](#)
[Kontakt](#)

RSS

Gdy emocje spać nie dają

Agata Domańska

Napięcie emocjonalne jest jednym z częstszych powodów bezsenności. Kiedy rozpiętujemy w łóżku trudy minionego dnia albo myślimy intensywnie o czekających nas wydarzeniach, próżno czekamy na sen. Nic dziwnego, fizjologicznie bowiem wzmożona praca układu nerwowego powoduje jego pobudliwość, a to może przestraszać organizm na funkcję czuwania.

Jeszcze dziesięć lat temu bezsenność uważano za łagodną dolegliwość, dotyczącą głównie nadwrażliwców. Jednak ze względu na jej rozpowszechnienie, wpływ na stan psychiczny i fizyczny oraz społeczne konsekwencje, bezsenność została wpisana przez Światową Organizację Zdrowia na listę chorób, dotyczących zdrowia publicznego i wymagających lekarskiej pomocy. Wielu specjalistów nazywa ją nawet epidemią XXI wieku. Na szczęście tylko 20 – 30 proc. cierpi na bezsenność przewlekłą, trwającą ponad kilka miesięcy.

Pozostali padają ofiarami bezsenności przygodnej, która najczęściej spowodowana jest związanymi z nowoczesnym życiem problemami, powodującymi zwiększone napięcie emocjonalne. Rośnie także liczba cierpiących na bezsenność w Polsce: dwanaście lat temu kłopoty ze snem zgłaszała jedna czwarta Polaków, obecnie ponad 40 proc. przynajmniej, że miało choćby przejściowe kłopoty ze snem. Poradnik Leczenia Zaburzeń Snu notują coraz częstsze zgłoszenia ze strony ludzi młodych, aktywnych zawodowo, między 30. a 40. rokiem życia. Najczęściej skarżą się na kłopoty z zasypianiem, sen przerywany, wczesne budzenie czy tzw. sen nieregenerujący. I tutaj także okazuje się, że najczęściej przyczyną ich problemów jest właśnie napięcie nerwowe oraz wysoki poziom stresu, którego nie potrafią zredukować.



Czasem szczęście, czasem złość

Dlaczego emocje nie dają nam spać? W stanie napięcia nerwowego przebieg procesów nerwowych przyspiesza, prędkość przewodzenia bodźców rośnie. Większa jest także częstotliwość pracy komórek nerwowych. Silne emocje, wszystko jedno czy przyjemne, czy nieprzyjemne, sprawiają, że organizm przechodzi nie tylko w stan czuwania, ale wręcz w stan czuwania na wyższych obrotach. O śnie w takim stanie nie może być mowy.

– Wzmożone napięcie emocjonalne może powodować przejściową bezsenność – uważa Magdalena Rybner, specjalista medycyny rodzinnej. – Może być przyczyną nie tylko kłopotów z zasypianiem, ale wszelkiego rodzaju problemów ze snem, także snu płytkiego i przerywanego z niemożnością ponownego zaśnięcia czy zbyt wczesnego wybudzenia się. Podobnie jak stan przemęczenia nerwowego, napięcie emocjonalne może powodować, że nasz sen będzie pozbawiony fazy REM, czyli fazy najbardziej wartościowego snu, kiedy nasz organizm najlepiej wypoczywa.

Warto zapamiętać

W ciągu ostatnich stu lat średni całkowity czas snu nocnego skrócił się o ponad 20 proc. Czynniki zakłócające sen, takie jak stres, rosnące oczekiwania pracodawców wobec wydajności zawodowej, czy praca w systemie zmianowym, są coraz bardziej rozpowszechnione. Statystyki alarmują: problemów ze snem doświadcza w swoim życiu 95 proc. ludzi na całym świecie.

Napięcie emocjonalne może być spowodowane np. zmianą środowiska, kłopotami w pracy, stresującymi przeżyciami, problemami finansowymi, chorobą własną czy kogoś z bliskich, utratą bliskiej osoby. Pośpiech i wysokie wymagania, stawiane nam przez nowoczesny świat, mogą skutecznie spędzać nam sen z powiek, zwłaszcza kiedy problemy się nawarstwiają. Ale o bezsenność może nas przyprawić także stan zakochania, wielka radość czy niecierpliwie oczekiwanie na jakies wspaniałe i długo wyglądane wydarzenie.

– Ważną częścią układu nerwowego jest układ współczulny, zwany także układem sympatycznym – tłumaczy Magdalena Rybner. – Jego zadaniem jest mobilizacja organizmu w sytuacjach stresowych, które wywołują napięcie emocjonalne i wymagają gotowości do aktywności fizycznej czy umysłowej. Układ współczulny wysyła impulsy do narządów wewnętrznych, powodując w nich cały szereg zmian.

Pod wpływem pobudzenia układu współczulnego przyspiesza czynność serca i ruchy oddechowe; zwiększa się przepustowość nosa oraz krtani i rośnie przepływ powietrza przez drogi oddechowe. Zwiększają się naczyń krwionośnych oraz podnosi ciśnienie krwi. Wszystkie te zmiany wywierają efekt zdecydowanie pobudzający. Układ sympatyczny uzyskuje wówczas przewagę nad antagonistycznym układem przywspółczulnym, który zazwyczaj oddziałuje hamująco na unerwiane narządy. Napięcie emocjonalne i stres powodują, że organizm szykuje się do walki lub ucieczki, a nie drzemki. Nic więc dziwnego, że w takim stanie sen nie nadchodzi.



– Obwodowy układ nerwowy nie pozwala nam zasnąć w sposób „pośredni”: daje pobudzenie ruchowe, wzmożoną produkcję soku żołądkowego, co może owocować bólami brzucha. Wzmaga produkcję śliny, która zmuszając do częstego przełykania, także wybija ze snu. Kolejne efekty pobudzenia tego układu to parcie na stolec czy parcie na mocz – to wszystko utrudnia zasypianie. I choć układ ten może być pobudzany także przez pewne choroby, np. nadczynność tarczycy czy zaburzenia w pracy nadnerczy, najczęstszym powodem jego pobudzenia są właśnie silne emocje i stres, czyli napięcie emocjonalne – uważa doktor Rybner.

Natomiast wpływ silnych emocji na ośrodkowy układ nerwowy odbija się na ilości i proporcji produkowanych przez neuroprzekazników. Najważniejszymi z nich są noradrenalina, serotonina, dopamina i melatonina oraz neuroprzekazniki, działające poprzez receptor GABA.

Konieczny do spokojnego zaśnięcia dobry nastrój, spokój, senność i odprężenie powodują serotonina, dopamina oraz specyficzny neuroprzekaznik, wydzielany przez receptor GABA, istotny w regulacji stanów snu i czuwania. Nasz organizm produkuje te substancje, kiedy jesteśmy zadowoleni, bezpieczni i spokojni.

Co więcej, hormony stresu, produkowane w stanach pobudzenia i napięcia emocjonalnego, zaburzają wydzielanie melatoniny przez szyszynkę. A wiadomo, że melatonina jest hormonem regulującym stan snu i czuwania oraz odpowiedzialnym za uczucie senności i dobry, głęboki sen.



Warto zapamiętać

W stanach silnego pobudzenia emocjonalnego przeważa noradrenalina, która wpływa na funkcjonowanie całego ciała – przyspiesza akcję serca, podnosi ciśnienie, rozszerza źrenice.

Sprawia, że stajemy się czujni i napięci, organizm szykuje się do walki lub ucieczki, a nie drzemki.

Złagodzić emocje

Warto i trzeba walczyć z bezsennością. Oprócz zmęczenia, senności czy rozdrażnienia, które w ciągu dnia towarzyszą cierpiącym na zaburzenia snu, bezsenność może mieć także poważne skutki zdrowotne. W porównaniu z osobami śpiącymi prawidłowo, chorzy na bezsenność częściej zapadają na chorobę wieńcową, częściej skarżą się również na problemy żołądkowo-jelitowe, bóle głowy, karku i krzyża. Aż 25 – 40 proc. chorych ma zaburzenia lękowe, które dodatkowo utrudniają zasypianie. Czterokrotnie większe jest u nich ryzyko rozwoju depresji, częściej pojawiają się problemy z alkoholem, może dojść do spadku odporności i obniżenia ogólnej jakości życia.

Tymczasem pacjenci rzadko rozmawiają z lekarzami o swoich problemach ze snem. W USA tylko jedna piąta cierpiących na bezsenność zasięga porady lekarskiej, a ponad połowa nie podejmuje żadnych działań. Europejczycy są wprawdzie bardziej skłonni do szukania pomocy lekarskiej, ale także wśród mieszkańców Starego Kontynentu prawie dwie trzecie nie wie, jak sobie z bezsennością radzić.

Dodajmy, że negatywnie na sen wpływa też zbyt długie spędzanie czasu przy komputerze. Naukowcy z japońskiego Chiba University ostrzegają, że może to powodować rozdrażnienie i wrażliwość na napięcie emocjonalne oraz pogłębić powodowane przez nie problemy ze snem. Doktor Tetsuya Nakazawa przeprowadził trzyletnie badania na liczącej 25 tys. próbie japońskich pracowników. Zauważył, że osoby, które spędzały przed monitorem ponad 5 godzin dziennie, skarżyły się na rozdrażnienie, trudności w porozumiewaniu się ze współpracownikami, niemożność w zmobilizowaniu się do pracy oraz na fizyczne dolegliwości: bóle oczu, głowy i barków. Cierpiały także na problemy z opanowaniem stresu i kłopoty z zasypianiem. Zwrócono uwagę, że długotrwała praca z komputerem ma negatywny wpływ również na jakość i długość snu – badani ludzie mieli kłopoty z przespaniem całej nocy.

Relaks i zioła przed snem

O czym warto pamiętać? Użytki, takie jak alkohol, nikotyna czy kofeina pogłębiają zarówno napięcie emocjonalne, jak i problemy ze snem. Pamiętajmy, że pobudzająco działają napoje typu Cola, Red Bull czy inne z kofeiną lub guaraną, a nawet mocna herbata. Unikać należy przed snem także niektórych leków, mających efekty pobudzające. Należą do nich specyfiki zawierające pseudoefedrynę, sterydy, leki przeciwkaszlowe zawierające kodeinę czy niektóre leki na astmę (z teofiliną). Gorzej śpiemy także, gdy idziemy do łóżka przejeżdżeni albo brakuje nam pewnych pierwiastków śladowych, np. miedzi czy żelaza. Nie pijmy przed snem zbyt dużo, bo pełen pęcherz będzie nas budził bez litości.

Natomiast napięcie emocjonalne dobrze redukuje serdeczna rozmowa z kimś bliskim, komu możemy zwierzyć się z kłopotów, masaż, relaksująca kąpiel, wieczorny spacer, przytulenie się i... seks z ukochanym partnerem.

Zaśnięcie ułatwiają potrawy zawierające tryptofan – substancję korzystnie działającą na sen.

Należą do nich słodczyce, mleko z miodem, dojrzałe banany, ryby (zwłaszcza halibut), nasiona (dynia, słonecznik), sery, jajka, owoce awokado. Węglowodany także zawierają substancje uspokajające, a więc można jeść na kolację makarony czy inne potrawy mączne.

Spośród środków dostępnych w aptece, wielu specjalistów poleca stosowanie łagodnych, ziołowych środków uspokajających, które pomagając złagodzić napięcie ułatwiają zasypianie. Każdy aptekarz zna ich wiele i może je polecić jako bezpieczne dla zdrowia.