

Zdrowy sen

Sen jako jeden z niezbędnych elementów warunkujących prawidłowe funkcjonowanie organizmu.

SEN - ODPRĘŻONA ŚWIADOMOŚĆ. Z czym kojarzy nam się sen?

Wielu z nas sen określa go jako stan relaksu i odprężenia wewnętrznego - możliwość odcięcia się od otaczającej nas rzeczywistości.

Postawmy sobie więc kolejne ciekawe pytania:

Czy śnimy czasem koszmary senne? Czy zawsze można interpretować sen jako pozytywne zjawisko relaksujące? Z naukowego punktu widzenia, (biorąc pod uwagę rolę snu jaką spełnia on w procesie funkcjonowania naszego organizmu) sen nie jest fenomenem, który możemy postawić na równi z głęboką relaksacją, czy regeneracją psychiczną! Ciekawi nas więc z pewnością odpowiedź na pytanie: Jaką funkcję spełnia czynność, której z ochotą poświęcamy około 1/3 całego naszego życia!

Sen jest procesem bardzo złożonym. W zależności od wieku człowieka podczas snu zachodzą w nas liczne przemiany:

Sen to przede wszystkim ogólna regeneracja naszego ciała. W trakcie snu w naszym organizmie dokonują się ważne procesy fizjologiczne, takie jak: naprawa uszkodzonych za dnia komórek, odbudowa wrażliwości receptorów czy utrwalanie pamięci. Za dnia obserwujemy, słuchamy, czytamy - stale czegoś się uczymy, a w trakcie snu zapamiętujemy te nowe doświadczenia. Jeśli czegoś się nauczymy, to ślady pamięciowe muszą się utrwalić, aby powstała pamięć trwała.

To właśnie głównie podczas snu dochodzi także do wydzielania niektórych hormonów, np. hormonu wzrostu. Hormon ten wydzielany jest wyłącznie podczas snu. Jest on potrzebny nie tylko dzieciom - ma także ogromne znaczenie dla odbudowy tkanek dorosłych osób. Prawie wszystkie procesy fizjologiczne w naszym organizmie przebiegają cyklicznie (np. w cyklu dobowym), dlatego 7-8 godzin spędzonych we śnie stanowi ich naturalne, harmonijne uzupełnienie.

Badania przeprowadzone na ponad 1 milionie osób w Kalifornii, wykazały, że wskaźnik umieralności jest najniższy u osób śpiących 7-8 godzin na dobę i wzrasta zarówno u osób śpiących dłużej i krócej.

Jak nauka wyjaśnia ten zagadkowy stan? Sen jest to stan czynnościowy ośrodkowego układu nerwowego, cyklicznie pojawiający się i przemijający w rytmie dobowym, podczas którego następuje zniesienie świadomości i bezruch. Przeciwnieństwem stanu snu jest stan czuwania.

Sen

dzieli się na dwie fazy:

- sen o wolnych ruchach gałek ocznych (skrót: NREM - non rapid eye movement), in. sen powierzchniowy, sen płytki, sen wolnofalowy;
- sen o szybkich ruchach gałek ocznych (skrót: REM - rapid eye movement, in. sen paradoksalny, sen głęboki. W tej fazie występują najczęściej marzenia senne.

W czasie snu zmienia się częstotliwość fal mózgowych. Znikają szybsze rytmy beta i alfa, pojawiają się wolniejsze rytmy gamma i delta.

Funkcja mózgu we śnie Sen nie wymaga takiej aktywności mózgu jak czuwanie, ale jest od niego nie mniej złożony. Śniąc używamy dużo intensywniej prawej półkuli mózgu. "Wyświetla" ona z naszej pamięci wybrane treści i obrazy. Podczas snu mózg jest uwolniony od kontrolowania ciała (musi tylko pilnować, żeby ciało się nie obudziło) dzięki temu może zająć się samym sobą: naprawą, regeneracją, zapamiętywaniem i poprawianiem pamięci.

Metody warunkujące szybkie zaśnięcie oraz wydajny

sen

Niewiele osób zadaje sobie sprawę, że zmieniając swoje nawyki żywieniowe można uniknąć problemów ze snem. Niestety prawie 40% Polaków odżywia się nieprawidłowo. Z przeprowadzonych sędarzy wynika, iż 17% cierpiących na bezsenność bezpośrednio przed snem pije herbatę, sok, wodę, kolejne 10% je kolację lub inną przekąskę, 8% pali papierosy, a 3% spożywa alkohol. Te nawyki znacząco wpływają na jakość snu. Do osiągnięcia zdrowego snu potrzebna jest nam właściwa dieta. Racjonalne, odpowiedzialne planowanie posiłków pomoże nam pozbyć się zaburzeń snu. Przede wszystkim należy pamiętać o tym, żeby ostatni posiłek spożywać na 2-3 godziny przed zaśnięciem.

Dieta na zdrowy

sen Powinniśmy też, nie tylko przed snem, stosować dietę lekkostrawną. Starajmy się spożywać produkty bogate w węglowodany, magnez oraz białko. Nie sięgajmy bezpośrednio przed snem po alkohol i papierosy. Unikajmy picia mocnej kawy, herbaty, a nawet coli, które zawierają pobudzającą kofeinę. W przypadku powtarzających się kłopotów z utrzymaniem ciągłości snu, starajmy się ograniczyć do minimum picie wieczorem jakichkolwiek napojów. Pozwoli nam to uniknąć wstawania w nocy do łazienki. W profilaktyce bezsenności bardzo ważna jest zmiana nawyków żywieniowych. Sen regulowany jest głównie przez hormony. Najistotniejsze dla spokojnego snu są serotonina oraz melatonina. Poziom tych hormonów podnosi nieco tryptofan, niezbędny dla naszego prawidłowego funkcjonowania aminokwas, który nie może być syntetyzowany w organizmie człowieka i musi być dostarczany z pożywieniem. Tryptofan wchodzi w skład białek, zatem bogatym źródłem tego składnika będą różnego rodzaju sery, mleko i jego przetwory .

Ostatnim

daniem przed snem powinny być lekkostrawne produkty, takie jak: bogate w białko mleko czy sery, ale także ryby, drób, lody czy gorzka czekolada, które dostarczą nam tryptofanu. Warto też, aby nasza dieta uwzględniała węglowodany, mające wpływ na wydzielanie serotoniny, "hormonu szczęścia", którego odpowiedni poziom pozwoli nam zrelaksować się i spokojnie zasnąć. Bogatymi źródłami węglowodanów są produkty zawierające skrobię, czyli m.in. mąka, pieczywo, ryż, kukurydza, makaron, ziemniaki, arbuzy, kasza jęczmienna, płatki owsiane. Należy jednak

uważać, aby przekąski bogate w węglowodany były w miarę beztłuszczowe. Jeżeli chcemy uniknąć zaburzeń snu, powinniśmy też kontrolować poziom magnezu w naszym organizmie. Niedobór tego pierwiastka pozwoli nam uzupełnić m.in. orzechy, soja, kasza gryczana, banany, kakao i sezam.

Aby Twój sen był jak najbardziej wydajny:

- Zadbaj o sypialnię. Chromoterapeuci twierdzą, iż granatowy kolor ścian w sypialni uspokoi cię i wyciszy. Odpowiednio dobrana kołdra oraz wygodna poduszka również decydują o jakości Twojego wypoczynku.
- Tuż przed położeniem się do łóżka dobrze wywietrz sypialnię.
- Wieczorna aromatyczna kąpiel działa relaksująco nie tylko na ciało, ale i duszę. Kilka kropli olejku z rumianku, olejki z lawendy, kwiatu pomarańczy zapewnią ci spokojną noc.
- Staraj się chodzić spać najpóźniej o godzinie 22, a wstawać o 7 rano. Twój organizm właśnie te godziny wykorzystuje pełną regenerację.
- Nie zapominaj, że ostatnie 5 minut przed snem świadczy o jakości Twojego wypoczynku, dlatego myśl wówczas o samych przyjemnych rzeczach.

Skutki niedoborów snu.

W Średniowieczu pozbawianie snu było stosowane jako metoda tortur. Prowadziło to do halucynacji, "słyszzenia głosów" a więc do całkowitego psycho-fizycznego zamętu.

Współcześnie przeprowadzono wiele badań z udziałem ochotników, którzy zgodzili się, by pozbawiono ich możliwości snu (przez okres od 1 do 11 dni). U osób, które nie przespały doby zaczęły występować symptomy podrażnienia, zmiany nastroju oraz brak zainteresowania otoczeniem. Dalszy brak snu wywoływał objawy podniecenia i kłopoty ze wzrokiem (swędzenie i pieczenie oczu, halucynacje itp.), po których następowała zwiększona wrażliwość na ból. Pojawiał się też często zamęt umysłowy (trudność w odnalezieniu właściwego słowa, dokończeniu zdania, udzieleniu odpowiedzi na pytania, amnezja dotycząca niedawnych wydarzeń). Występowała także agresywność.

Badania przeprowadzone na ludziach, którzy niedostatecznie długo śpią, wykazały, że niewyspany pracownik jest o połowę mniej wydajny niż ten, który przespał minimum 7 godzin. Wyniki badań krwi młodych, zdrowych ludzi, biorących udział w eksperymencie, były podobne do wyników osób, chorych na cukrzycę. Przewlekły niedobór snu może bowiem spowodować problemy z utrzymaniem stałego poziomu cukru we krwi, co sprawia, że stajemy się odporni na insulinę i podatni na otyłość. Skutki bezsenności występują na różnych poziomach i z różną intensywnością.

Poza spotykanym po bezsennej nocy zmęczeniem, konsekwencje mogą dotyczyć wydolności organizmu w dniu następnym, zarówno psychomotorycznej (np. czas reakcji), jak i psychicznej (niepokój, podrażnienie,

trudności z koncentracją). Bezsenność często kojarzy się również z sennością w ciągu dnia. Katastrofalne skutki senności dopiero teraz zaczyna się w pełni doceniać. Może ona stać się przyczyną wypadków na drogach, ale także w pracy, na przykład osób obsługujących maszyny, pracujących na rusztowaniach lub nadzorujących bezpieczeństwo innych. Ponad 50 proc. wypadków przy pracy jest spowodowane sennością(!), która jest również podstawową przyczyną około 45 proc. wypadków samochodowych. Wiele katastrofalnych wydarzeń, takich jak wypadek w Czarnobylu, zostało częściowo wywołane problemem senności. Jeśli do tych tzw. pośrednich kosztów bezsenności dodamy koszty poniesione na leczenie choroby, wydatki ogółem osiągną niewyobrażalne rozmiary.

Zaburzenia snu Na zaburzenia snu wpływa często tempo życia, wzrost wymagań i oczekiwań, które są nam stawiane, i które sami sobie stawiamy. W Japonii krótkie drzemki w ciągu dnia w dowolnym miejscu (tzw. inemuri) są dziś zjawiskiem powszechnie znanym. Zaczyna być to również popularna forma wypoczynku również w wielu krajach Europy. Tak właśnie jeden z ważniejszych procesów, biorących udział w regeneracji organizmu jest przez nas coraz częściej rażąco zaniedbywany. Konsekwencją tego stają się niestety liczne problemy zdrowotne. Należy do nich m.in. bezsenność.

Fakty Obecnie bezsenność jest poważnym problemem społecznym w naszym kraju. Ponad połowa Polaków cierpi na zaburzenia snu. Bardzo wielu z nich ma problemy ze snem niemal codziennie, pozostali - przynajmniej kilka razy w miesiącu. U 73% respondentów zaburzenia snu utrzymują się co najmniej przez okres miesiąca. Bezsenność to choroba, która nie leczona, będzie towarzyszyła nam do końca życia.

Z badań TNS OBOP

przeprowadzonych w październiku 2005 roku wynika, że 23% młodzieży do 19 roku życia odczuwa problemy ze snem przynajmniej kilka razy w miesiącu, natomiast 4% osób z tej grupy cierpi na bezsenność utrwaloną (zaburzenia snu występują codziennie lub prawie codziennie). Dodatkowo ponad 1/4 nastolatków skarżących się na problemy ze snem boryka się ze swoją dolegliwością od ponad 3 lat.

Wyniki tych badań oznaczają, że w ciągu 5 lat kilkakrotnie wzrosła liczba problemów ze snem wśród młodzieży. Są to dane alarmujące, które równocześnie informują, że dobijamy w tej kwestii do średniej europejskiej. Wzrost zapadalności ludzi młodych na bezsenność może mieć wiele źródeł.

Według badanych, do zaburzeń snu w ich przypadku przyczyniają się przede wszystkim: krótkotrwały stres i nerwy (43%), przewlekłe zmęczenie (41%), przewlekły stres i ogólny zły stan psychiczny (10%), nieregularny tryb życia (10%) i używki, jak kawa czy alkohol (9%). Bezsenność przyczynia się przede wszystkim do spadku koncentracji oraz ogólnego poczucia rozdrażnienia, na które skarży się odpowiednio 35% i 26% respondentów.

Zmiana czasu a związane z nią dolegliwości - zaburzenia snu
Zaraz po zmianie czasu nawet o jedną godzinę do przodu lub do tyłu wielu z nas może spodziewać się

dolegliwości podobnych do tych, które odczuwają ludzie przekraczający podczas podróży strefy czasowe. Przyczyną występowania takich objawów jest rozregulowanie homeostazy organizmu. (Homeostaza to, ogólnie, stan równowagi między organizmem a środowiskiem zewnętrznym). Przejawia się to właśnie zaburzeniami procesów fizjologicznych zależnych od rytmu okołodobowego oraz tych, które zależą od zmiany dobowego rytmu wydzielania hormonów (cyt. dr Michał Skalski z Poradni Leczenia Zaburzeń Snu przy Akademii Medycznej).

Będą to z całą pewnością zaburzenia snu, niemożność skupienia uwagi, dezorientacja, ogólne złe samopoczucie, zmęczenie, również kłopoty z apetytem i problemy żołądkowo-jelitowe.

Przeciętny czas adaptacji organizmu to ok. 1 tydzień.

Źródła:

Publikacje Dr hab.
Małogrzatyy Tafil-Klawe, kierownika Katedry Fizjologii Collegium Medicum UMK w Toruniu.

Wywiad z dr Michałem Skalskim z Poradni Leczenia Zaburzeń Snu przy Akademii Medycznej w Warszawie. "Relaksacja- sposób na stres" Christoph Schenk

Przygotowała

Teresa
Tkaczyk-Szlachta TiR SUM tryb dzienny T2

Zdrowy i dobry sen!