

## Jak dobrze spać po pięćdziesiątce?

Rozmowa z prof. dr. hab. n. med. Adamem Wichniakiem z III Kliniki Psychiatrycznej i Ośrodka Medycyny Snu w Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie

### Jak ważny jest sen?

Jest podstawową potrzebą. Żeby zachować zdrowie i dobrze się czuć, człowiek musi ją regularnie zaspokajać. Gdy śpimy tyle, ile organizm potrzebuje, wstajemy wypoczęci, pełni sił do życia. Niestety, w Europie problemy ze snem ma 30 procent społeczeństwa, coraz częściej ludzie młodzi. Bezsenność stała się więc chorobą cywilizacyjną.

### Jakie są przyczyny bezsenności?

Należałoby tu wymienić pięć elementów. *Pierwszy* to zdrowie psychiczne (depresja, zaburzenia lękowe), *drugi* to zdrowie ciała (choroby układu krążenia, neurologiczne i układu ruchu, zaburzenia hormonalne, alergie i inne schorzenia powodujące dyskomfort w nocy), *trzeci* to przyjmowane substancje i leki (duże ilości kofeiny, alkohol przed snem), *czwarty* to pierwotne zaburzenia snu (bezdech senny, zespół niespokojnych nóg, zaburzenia okołodobowego rytmu snu), i *piąty* element – najważniejszy – to warunki do snu oraz styl życia.

### Czy na przestrzeni lat coś się zmieniło?

Jeszcze 5-10 lat temu główną przyczyną bezsenności były zaburzenia lękowe, depresja i choroby somatyczne. Dziś najważniejsza jest zmiana stylu życia. Coraz więcej czasu w ciągu dnia spędzamy w pomieszczeniach zamkniętych, gdzie dociera do nas za mało słonecznego światła. Wieczorem z kolei mamy za dużo światła, bo korzystamy ze sztucznego oświetlenia i urządzeń elektronicznych. Ten nadmiar światła zaburza nasz rytm okołodobowy. Ponadto chodzimy spać i wstajemy o różnych porach. I co bardzo ważne – brakuje nam aktywności fizycznej. Wszystko to sprawia, że sen staje się krótki, płytki i przerywany.

### Jak pandemia wpłynęła na sen Polaków?

Pogorszyła jego jakość. Powodem były emocje: lęk przed zachorowaniem własnym i osób najbliższych oraz utrata poczucia bezpieczeństwa (fizycznego i ekonomicznego). Do tego, z powodu pracy zdalnej, braku konieczności dojazdu do pracy, wiele osób mogło dowolnie sterować porannymi godzinami snu. Wielu Polaków nie dbało też o to, aby wychodzić na zewnątrz przynajmniej raz dziennie na 30-60 minut. Całe dnie spędzali przed ekranami komputerów. Jednak u 20 procent społeczeństwa pandemia polepszyła sen. Dotyczy to osób, które ucieszyły się z pracy zdalnej, bo mogły pracować w bezpiecznym, prywatnym otoczeniu.

## **Jak leczy się przewlekłe problemy ze snem?**

Trzeba przede wszystkim wzmocnić mechanizmy regulujące sen. Potrzebna jest zmiana stylu życia, regularny wysiłek fizyczny, stałe pory snu oraz wprowadzenie zasad zdrowego snu (higieny snu). Można również korzystać z preparatów wzmacniających regulację snu, np. *melatoniny* lub innych leków o działaniu melatoninergicznym w przypadku zaburzeń rytmu snu, bądź leków stosowanych przy zaburzeniach psychicznych (np. leków przeciwdepresyjnych) w przypadku gorszego stanu emocjonalnego. Jednak im intensywniej żyjemy, tym bardziej powinniśmy dbać o okołodobowy rytm snu.

## **Czym jest melatonina?**

To naturalny hormon szyszynki. Zaczyna się wydzielać o zmierzchu, jest dopełnieniem naszej drogi wzrokowej, „pigułką ciemności”. O tym, jak kształtować rytm snu, organizm czerpie bowiem informację nie z zegarka, ale z intensywności światła i z aktywności hormonalnej. *Melatonina* odpowiada za aktywność dobową, wskazuje właściwą porę na sen. Osoby z prawidłowym poziomem wydzielania tego hormonu zwykle śpią dobrze.

## **Czy melatonina z apteki jest suplementem diety, czy lekiem?**

Lekiem przede wszystkim. W celach leczniczych powinniśmy korzystać z leku, czyli z wyższych dawek preparatu o potwierdzonej wysokiej jakości. Najbardziej mogą z tego skorzystać osoby starsze, po 55. roku życia, ponieważ poziom wydzielania *melatoniny* jest od tego wieku często zbyt niski. W przypadku problemów z zaśnięciem warto zastosować 5 mg *melatoniny* około 60 minut przed planowanym zaśnięciem, natomiast w przypadku złej jakości snu, 5 mg *melatoniny* należy przyjąć w porze kładzenia się do snu. Kuracja wysoką dawką *melatoniny* powinna trwać od 6 do 12 tygodni.

U osób przed 50. rokiem życia organizm wytwarzałby wystarczająco dużo *melatoniny*, gdyby nie przebywały one w ciągu dnia zbyt długo w słabo oświetlonych pomieszczeniach i nie korzystały przed snem z komputerów, smartfonów czy telewizorów w sypialni itd.

## **Czy melatonina jest bezpieczna w stosowaniu?**

*Melatonina* nie uzależnia, nawet przy długotrwałym stosowaniu. Nie ma działania uspokajającego, nawet w wysokiej dawce, co oznacza, że ryzyko nadmiernego stłumienia po przyjęciu *melatoniny* jest bardzo niskie. Jest to szczególnie ważne u osób starszych, u których leki nasenne mogą zwiększać ryzyko upadków np. w przypadku konieczności wstania do łazienki w nocy. *Melatonina* nie wykazuje także działania cholinolitycznego, adrenolitycznego ani przeciwhistaminowego, co oznacza niskie ryzyko wystąpienia suchości w ustach, zawrotów głowy lub tycia. Krótki okres półtrwania powoduje, że ryzyko negatywnego wpływu na sprawność psychoruchową

rano w przypadku stosowania *melatoniny* jest najniższe spośród wszystkich możliwych do użycia w leczeniu bezsenności leków.

### **Czy leki nasenne uzależniają?**

Uzależnienia dzielimy na psychologiczne oraz biologiczne. Biologicznie uzależniają leki dostępne na receptę (głównie przeciwłękowe oraz nasenne). I niestety, te leki są w Polsce bardzo chętnie przyjmowane przewlekle. Z kolei w uzależnieniu psychologicznym pacjent nabiera przekonania, że śpi dobrze tylko dlatego, że przyjmuje tabletkę. Dlatego warto pamiętać, że dobrej jakości snu nie zawdzięczamy temu, że przyjmujemy lek, tylko temu, że dbamy o wysiłek fizyczny, zdrowy styl życia, odprężenie się przed snem itd. A jeśli to nie pomaga – poprzez wpływ na mechanizmy regulujące sen.

### **Kiedy sen jest najlepszy?**

Wtedy, kiedy jest cicho, ciemno i chłodno. Co do ciemności, mam jedno zastrzeżenie: jest ona pożądana w nocy, natomiast w ostatniej godzinie snu lepiej jest, gdy w pomieszczeniu się rozjaśnia. Kiedy więc mamy grube kotary, to dobrze by było, żeby ktoś z domowników, kto wcześniej wstaje, je rozchyłał. Innym sposobem jest zainwestowanie w lampkę, która stymuluje świt i rozjaśniając się, przygotowuje nas na aktywność. Budzenie się z ciemności dla większości osób jest nieprzyjemne. Dlatego w miesiącach jesienno-zimowych często wydaje się nam, że sen nie daje odpoczynku. Powodem tego jest brak efektu świtu.

### **Co robić, żeby dobrze spać?**

Najważniejsze jest unikanie emocji przed snem, dbanie o wysiłek fizyczny (najlepiej 5 razy w tygodniu przez 30-60 minut) oraz stosunkowo krótki czas poświęcany na sen w nocy (dla większości osób jest to 7-7,5 godziny). Poza tym zachowanie stałych pór wstawania rano i unikanie silnych źródeł światła przed snem oraz w nocy. Urządzenia elektroniczne należy wyłączać 60 minut przed udaniem się do łóżka. Drzemki w ciągu dnia są dobre, ale tylko dla osób, które dobrze śpią w nocy.

### **Czy fototerapia jest skuteczna?**

Jest to taka „pigulka światła”. Można ją stosować rano, tuż po obudzeniu się, przez okres od 2 do 6 tygodni. Potem trzeba wrócić do zdrowych zasad higieny snu.

### **Do kogo należy się zgłosić przy przedłużających się problemach ze snem?**

Bezsenność może być leczona przez lekarzy rodzinnych, w poradniach zdrowia psychicznego (jeśli ktoś przewlekle nie jest w stanie odprężyć się przed snem, prawdopodobnie ma trudności ze zdrowiem psychicznym i powinien szukać opieki

psychologa lub psychiatry) albo w ośrodkach medycyny snu o profilu psychiatryczno-neurologicznym. Obecnie mamy w Polsce tylko kilka takich ośrodków. Lepszy dostęp do leczenia mają na szczęście osoby z zaburzeniami oddychania w czasie snu, czyli cierpiące na bezdech senny.

### **Jak zmiany czasu wpływają na sen?**

Z reguły nie lubimy wiosennych zmian czasu, bo skraca się wtedy długość snu. Jednak już po tygodniu czy dwóch większość osób czuje się znacznie lepiej, bo dzień się wydłuża, temperatura za oknem rośnie, co sprzyja przebywaniu na zewnątrz i aktywności ruchowej w promieniach słońca. Jesienią mamy z kolei cofnięcie zegara, z czego wiele osób bardzo się cieszy. Przez pierwsze trzy dni czujemy się z reguły lepiej, natomiast potem dopadają nas zmory cywilizacyjne, czyli niska aktywność fizyczna i dłuższe przebywanie w łóżku. I tu należy zadbać o to, żeby nie nastąpiło zmniejszenie ekspozycji na światło słoneczne i ograniczenie aktywności, bo jeżeli tak się stanie, to za 2-4 tygodnie nastąpi pogorszenie jakości snu i samopoczucia psychicznego. Doświadcza tego nawet kilkanaście procent dorosłych osób, a największym pogorszeniem samopoczucia na spadek natężenia światła reagują osoby cierpiące na chorobę afektywną sezonową. Możemy temu przeciwdziałać poprzez utrzymanie poziomu aktywności fizycznej oraz jak najdłuższe przebywanie w świetle słonecznym. Jeśli jednak wystąpią przedłużające się objawy bezsenności, można na przykład zastosować *melatoninę*. Pogorszenie samopoczucia psychicznego należy natomiast leczyć fototerapią.

### **Dziękujemy za rozmowę.**



Autoryzowany wywiad prasowy przygotowany przez *Stowarzyszenie Dziennikarzy dla Zdrowia* w związku z prelekcją prof. dr hab. n. med. Adama Wichniaka w trakcie XXI Ogólnopolskiej Konferencji „Polka w Europie”, zorganizowanej pod hasłem „*Nauki medyczne w poszukiwaniu skutecznych terapii. Zdrowie po pandemii SARS-CoV-2*”. Październik 2022.