

19 marca obchodzony jest Światowy Dzień Snu. Stał się on doskonałą okazją do tego, aby przyjrzeć się temu, jak śpią, a w zasadzie nie śpią, Polacy.

Z przeprowadzonego badania opinii publicznej, zrealizowanego przez SW Research dla terapiabezsenności.pl, wynika, że **aż 64 proc. dorosłych Polaków deklaruje, że ma problemy ze snem**. Jedna czwarta tej grupy to osoby, które zmagają się z nimi od roku, a ich konsekwencji doświadczają niemal codziennie.

Czy grozi nam „koronasomnia”?

Według amerykańskiego Centrum ds. Kontroli i Zapobiegania Chorobom (CDC), w latach poprzedzających pandemię bezsenność zwykle dotykała 10-14 procent dorosłych osób. Ale już dzisiaj eksperci przewidują, że ludzi zmagających się z problemami ze snem będzie przybywało, ponieważ człowiek zaprogramowany jest tak, żeby czuć w obliczu niebezpieczeństwa. Ofiarami covidowej bezsenności są głównie matki i osoby pracujące w tzw. "kluczowych" branżach, które na czas pandemii nie były zamrażane. Zjawisko medyczne, o którym mowa, ma już swoją nazwę – koronasomnia.

To termin, zaproponowany po raz pierwszy przez Christinę Pierpaoli-Parker, psychologę specjalizującą się w behawioralnej medycynie snu na University of Alabama w Birmingham.

- Przed pandemią problemy ze snem były trzecią co do częstości skargą zgłaszaną w gabinecie lekarza POZ. Na bezsenność chorowało ok. 10 proc. populacji, a 30 proc. doświadczało jej okresowo. W dobie pandemii istotnie wzrosło ryzyko zaburzeń snu, ponieważ nasiliły się czynniki je wyzwalające. Przyszło nam zmierzać się ze stresem w różnych wymiarach życia, a ten jest częstym wyzwalaczem gorszych nocy. Zmienił się również sam tryb naszego życia, a to również może przekładać się na problemy ze snem. Prowadzi to do jednego wniosku. Już dzisiaj osób, które źle śpią jest bardzo dużo, a będzie ich jeszcze więcej – mówi dr n. med. Michał Skalski.

Zły sen Polaków

Problemy ze snem dotyczą dzisiaj ponad 60 proc. dorosłych Polaków. 35 proc. tej grupy stanowią osoby, które zmagają się z nimi dłużej niż rok, ale co czwarta osoba doświadczyła ich w ciągu ostatnich dwunastu miesięcy. Co znaczące, 25 proc. tej grupy stanowią ci, którzy problemy ze snem mają niemal codziennie. Uwagę zwraca również fakt, że częściej doświadczają ich kobiety niż mężczyźni.

- To naturalne, że gorszy sen jest reakcją naszego organizmu na ciągły stres, którego doświadczamy od ponad roku. Nie możemy jednak pozostawać obojętni wobec tego zjawiska, twierdząc, że tak musi być. Bagatelizowanie zaburzeń snu pociąga za sobą poważne konsekwencje, a złe samopoczucie po nieprzespanej nocy, pogorszenie nastroju, brak koncentracji, czy gorsza jakość pracy, to tylko część długiej listy. Na nie jednak najczęściej zwracamy uwagę, ponieważ doświadczamy ich na bieżąco. Tymczasem następstwa przewlekłych problemów ze snem mogą być poważniejsze, w postaci długotrwałych skutków zdrowotnych. Nieleczona bezsenność zwiększa ryzyko otyłości, lęku, depresji, chorób układu krążenia czy cukrzycy - mówi dr n. med. Małgorzata Fornal-Pawłowska. - Potwierdzają to również wyniki przeprowadzonych badań. Pogorszenie samopoczucia, odczuwanie senności i zmęczenia w ciągu dnia, napięcie oraz towarzyszący mu niepokój, to trzy najczęściej wymieniane przez badanych objawy braku snu. Ale warto zwrócić uwagę na to, że respondenci często wskazywali również na ogólne pogorszenie się stanu zdrowia oraz problemy ze zdrowiem psychicznym. W przypadku tego ostatniego

niepokojącym jest fakt, że jedną czwartą osób, w tej grupie stanowią te, które nie ukończyły jeszcze 25 roku życia – dodaje Fornal-Pawłowska

Na problemy ze snem - leki, leki, leki...

A co, kiedy zaobserwujemy w sobie problemy ze snem? Wydawać mogłoby się, że podobnie jak w przypadku innych przewlekłych dolegliwości, konsultujemy się z lekarzem. Przeczą temu jednak wyniki badań. **Tylko co 10 osoba konsultowała się z lekarzem rodzinnym. Zdecydowana większość (31,3 proc.) nic nie robi, aby lepiej spać!** Odpowiedzi zaś tych, którzy próbują sobie poradzić z problemem nie pozostawiają wątpliwości – najczęściej wybieranym sposobem są leki. 32,7 proc. badanych decydowało się na te pochodzenia roślinnego, a niemal co czwarty respondent wskazywał leki nasenne.

- Kiedy zaczynamy odczuwać problemy ze snem uciekamy się do leków, przekonani o tym, że w krótkim czasie przyniosą one pożądany efekt. Jednak leki łagodzą skutki bezsenności, a jej przyczyna nadal pozostaje. Dlatego też chcąc poprawić jakość naszego snu, a w konsekwencji życia, powinniśmy zacząć od wdrażania zasad jego higieny. Zmiana naszych codziennych nawyków powinna być zawsze pierwszym krokiem – mówi dr n. med. Małgorzata Fornal-Pawłowska.

Zasady higieny snu

1. Utrzymuj regularne pory snu.
2. Dbaj o aktywność fizyczną w ciągu dnia.
3. Korzystaj ze światła w dzień, a ogranicz je przed snem.
4. Zdrowo się odżywiaj się.
5. Ogranicz nikotynę, kofeinę oraz alkohol.
6. Kontroluj drzemki w ciągu dnia.
7. Zadbaj o odpowiednie warunki do snu.

Źródło: ip