

Fazy snu

Ś

pimy przeciętnie 8 godzin na dobę, co oznacza, że 1/3 swojego życia poświęcamy na sen. W tym czasie nasz mózg jednak nadal pracuje...

W latach pięćdziesiątych XX wieku Nathaniel Kleitman, Eugeniusz Aserinski i William Dement odkryli, a następnie opisali stadium snu REM, cykliczność snu (sny NREM/REM) oraz dokonali podziału snu NREM na 4 stadia. Stadia snu to okresy snu, które zostały wyznaczone na podstawie badania polisomnograficznego.

Jak wygląda aktywność naszego mózgu kiedy śpimy? Kiedy zamykamy oczy, uspakajamy się, aktywność mózgu spada. Zaczynamy fazę zasypiania. Stan ten trwa 10-15 minut. Tę fazę snu nazywamy fazą 0.

NREM

Wkraczymy w sen NREM (non-rapid eye movement), czyli sen o wolnych ruchach gałek ocznych, zwany także snem głębokim, lub snem wolnofalowym. Ze względu na intensywność aktywności mózgu, faza ta dzieli się na 4 stadia:

- Na tym etapie zaczynają się pojawiać w naszym umyśle oderwane obrazy, abstrakcyjne skojarzenia, zaczynamy tracić kontakt z rzeczywistością. Nasze mięśnie rozluźniają się. Wchodzimy w 1 stadium snu.
- W 2 stadium częstotliwość fal mózgowych obniża się jeszcze bardziej. Nasz mózg sprawdza czy już śpi, co wygląda tak, jakbyśmy dostrzegali, że nasza świadomość zanika i gwałtownie ponownie się rozbudzali. W stadium tym następuje stopniowe wyłączenie świadomości.
- Wkraczymy w stadia 3 i 4 zwane snem wolnofalowym: nasz oddech staje się regularny i rzadszy, spada ciśnienie tętnicze, ustają ruchy gałek ocznych, napięcie mięśni zanika, spada temperatura ciała, organizm regeneruje się. W tym stanie trudno jest nas obudzić.

Po około 70 minutach pierwszego cyklu snu (stadia 1-4) mózg zaczyna przyspieszać i przechodzi w odwrotnej kolejności przez wszystkie stadia snu (4-1).

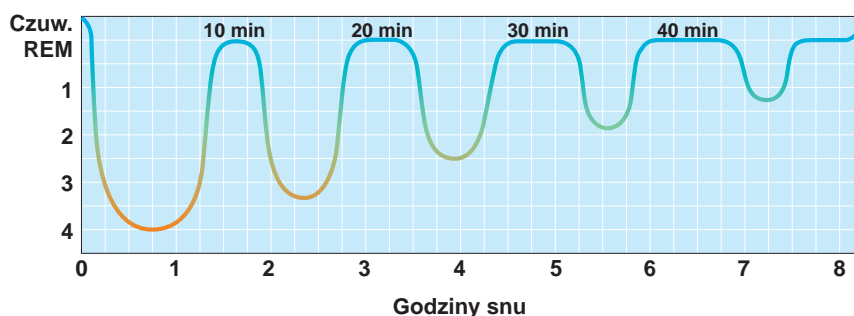


REM

Po 90 minutach przyspiesza oddech i bicie serca, a gałki oczne zaczynają gwałtownie poruszać się we wszystkie strony. Rozpoczyna się faza snu REM (rapid eye movement), czyli snu o szybkich ruchach gałek ocznych, zwanym także płytkim, czy paradoksalnym snem. Sen REM charakteryzuje się szybkimi ruchami gałek ocznych, bowiem w tym czasie „oglądamy” nasze senne marzenia. Podczas REM mięśnie szkieletowe są całkowicie sparaliżowane, nasz umysł śni, a gdy nas ktoś obudzi - bardzo dobrze to pamiętamy.

Cykliczność

Fazy snu powtarzają się cyklicznie w ciągu nocy z bardzo dużą dokładnością. Okres jednego cyklu wynosi 90 minut, po czym następuje faza REM, która trwa najpierw 10 minut, zaś każda następna jest dłuższa o 10 minut. Nad ranem sen staje się płytszy i nie wchodzimy w fazy 3 i 4. Nad ranem sen się sypczy, a fazy 3 i 4 już praktycznie nie występują, dlatego kolejne fazy mogą się przeciągać od 30 nawet do 50 minut.



Nieprawidłowości

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) blisko połowa ludzi na świecie cierpi z powodu zaburzeń snu lub jest nimi zagrożona. W Polsce problem ten dotyczy około jednej trzeciej społeczeństwa. Tymczasem sen odgrywa bardzo ważną rolę w życiu człowieka: dobry sen zapewnia nam zdrowie i dobre samopoczucie, odpręża, pozwala zregenerować żywotne siły organizmu, łagodzi bóle. Dlatego kłopoty ze snem odczuwane są nie tylko jako przykre i uciążliwe, ale także jako zagrażające zdrowiu.

Bezsenna

Wskaźnikiem bezsenności jest brak lub krótki czas najgłębszego stadium snu – wolnofalowego. Brak snu przez dłuższy czas powoduje szereg negatywnych efektów psychicznych, takich jak: zmienne nastroje, problemy z koncentracją, spowolnienie reakcji oraz efektów fizjologicznych polegających na zaburzeniach liczby białych krwinek, upośledzenie aktywności limfocytów zwalczających nieprawidłowe komórki.

Zaburzenia rytmu okołodobowego

Zaburzenia rytmu okołodobowego, bardzo często mylone z bezsennością, dotyczą coraz młodszych grup wiekowych. Do zaburzeń rytmu okołodobowego zaliczamy zespół opóźnionej fazy snu, zespół przyspieszonej fazy snu, nieregularny rytm snu i czuwania, rytm niewymuszony, zaburzenia związane ze zmianą strefy czasowej, zaburzenia związane z pracą zmianową, zaburzenia związane z chorobami somatycznymi i inne zaburzenia związane z przyjmowaniem używek.

Zespół opóźnionej fazy snu (Delayed Sleep Phase Syndrome - DSPS) jest jednym z najczęstszych zaburzeń rytmu okołodobowego. Bardzo często występuje u osób poniżej 30 roku życia i coraz częściej wśród trzydziesto- i czterdziestolatków. Osoby cierpiące na DSPS często odczuwają senność późno w nocy: zazwyczaj osoby takie kładą się spać o 2-4 w nocy, a wstają o 10-14 w dzień. Jeśli osoby te mogą dostosować życie zawodowe do tego cyklu,

to wówczas ich sen jest prawidłowy. Problem pojawia się, gdy osoby cierpiące na DSPS muszą wstawać rano. Przeważnie pojawiają się trudności z zasypianiem - paradoksalnie im wcześniej kładą się do łóżka, tym ciężiej wstać im o wczesnych godzinach rannych. Dodatkowo może nastąpić pogorszenie jakości życia, pogorszenie koncentracji i pamięci, wystąpić drażliwość. Zespół przyspieszonej fazy snu (Advanced Sleep Phase Syndrome - ASPS) charakteryzuje się pojawianiem się senności i chodzeniem spać znacznie wcześniej. Zazwyczaj osoby takie zasypiają o 19-21 wieczorem, i budzą się o 3-5 rano. ASPS dotyczy głównie osób po 60 roku życia.

Zmiany cywilizacyjne

Bezsenna i zaburzenia rytmu okołodobowego coraz częściej dotyczą ludzi młodych, aktywnych zawodowo, często prowadzących nieregularny tryb życia. Nadmiar codziennych obowiązków, ich intensywność i nieprzewidywalność powodują, że codzienny cykl naszego dnia przestaje być regularny i stabilny. Dodatkowo, zasypianiu towarzyszy stan stresu i niepokoju. Często - zmuszeni zawodowymi obowiązkami - prowadzimy nocny tryb życia, skracając sen i zaburzając rytm dobowy (tzw. wewnętrzny zegar biologiczny). Stres, towarzyszący mu niepokoju i lęk powodują wzmożone wydzielanie adrenaliny, która podnosi ciśnienie krwi, zwęża naczynia, przyspiesza czynność serca, podnosi stężenie glukozy we krwi i wpływa na pracę układu pokarmowego, co bezpośrednio wpływa na zaburzenia rytmu okołodobowego i może doprowadzić do bezsenności.

Użytki

Użytki takie jak kofeina, alkohol, papierosy mogą powodować zaburzenia naszego wewnętrznego zegara biologicznego. Zaburzenia snu, poza kawą wypijaną w godzinach popołudniowych, może powodować także alkohol spożywany w porze wieczornej. Początkowo działa kojąco i powoduje senność. Jednakże powoduje zakłócenia drugiej połowy snu, która przebiega niespokojnie i jest przerywana częstymi przebudzeniami. U osób nadużywających alkoholu, zaburzenia snu polegają przede wszystkim na wydłużeniu czasu zasypiania i na częstych przebudzeniach. Najnowszy raport PARPA (z grudnia 2009 r.) wskazuje, że Polacy piją coraz

więcej alkoholu: wypijają średnio około trzech butelek wódki miesięcznie, zaś co dziesiąty pije ryzykownie, czyli przekracza 12 litrów czystego alkoholu rocznie. Spokojny sen zaburzać mogą także papierosy. Zapalenie papierosa przed snem może zrelaksować, ale także pobudzi krwioobiegi. Nikotyna może pozostawać w ciele - podobnie jak kofeina - do 14 godzin. Zaburzenia rytmu okołodobowego mogą powodować kolejne problemy: choroby sercowo-naczyniowe, zaburzenia pracy jelit i trawienia, zaburzenia hormonalne, a przede wszystkim zaburzenia psychiczne: depresję, drażliwość, trudności w koncentracji.

Melatonina

Badania wykazują, że za prawidłowe występowanie faz snu odpowiedzialna jest melatonina - hormon wydzielany przez szyszynkę. Hormon ten reguluje dobowy cykl snu i czuwania. Na zmniejszenie poziomu melatoniny wpływają nie tylko wiek (im jesteśmy starsi, tym wydzielanie tego hormonu w organizmie zmniejsza się), ale również wszelkie przejawy życiowej nieregularności, powodujące zmiany w naszym wewnętrznym zegarze biologicznym. Zatem jeśli prowadzimy nieregularny tryb życia, pracujemy do późnych godzin nocnych, kładziemy się spać o różnych porach czy „zarywamy” noce, lub sypiamy w dzień, możemy zaburzyć nasz zegar okołodobowy i mieć problemy z zaśnięciem, względnie wyspaniem się. Z tego względu zalecane jest aby uzupełniać niedobory melatoniny poprzez zażywanie odpowiednich leków ją zawierających, która zadziała na nasz organizm w sposób naturalny, uzupełniając niedobory tej substancji w organizmie. Dzięki temu wpłynie korzystnie na jakość snu: po jej zażyciu będzie on głębszy, bardziej odprężający, z dłuższą i mocniejszą fazą marzeń sennych. Melatonina umożliwia przywrócenie prawidłowego cyklu snu, a ponieważ nie uzależnia, zaleca się jej stosowanie w celu poprawy jakości snu, jak i samopoczucia w ciągu dnia.



Znów nie mogłeś spać?
Weź Melatoninę LEK-AM



Melatonina LEK-AM w naturalny sposób reguluje pracę Twojego wewnętrznego zegara przywracając właściwe rozpoznanie dnia i nocy. Pozytywnie wpływa na: proces zasypiania, regulację snu i jego długość.

Melatonina LEK-AM.
Czas na spokojny sen.

Melatonina Lek-am tabletki, dostępne dawki 1, 3, 5 mg. Wskazania: Melatonina jest wskazana jako środek pomocniczy w leczeniu zaburzeń snu i czuwania np. związanych zmianą stref czasowych, lub w związku z pracą zmianową. Lek ułatwia także regulację zaburzeń dobowego rytmu snu i czuwania u pacjentów niewidomych. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na melatoninę lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Melatoniny nie należy stosować po spożyciu alkoholu oraz w okresie ciąży lub laktacji. Podmiot odpowiedzialny: Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne LEK-AM Sp. z o.o. "Złoty Otis 2009" w kategorii preparaty na zaburzenie snu. Plebisycyt przeprowadzono wśród czytelników magazynu "Na zdrowie". Dostępne bez recepty" numer 2/2009 (lato 2009) z dnia 04.06.09 oraz za pomocą portalu www.nazdrowie.pl

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.