



Sen

odgrywa kluczową rolę w zdrowiu psychicznym i fizycznym, zwłaszcza w okresie dojrzewania i wczesnej dorosłości. Jakość snu i regularność rytmu dobowego mogą wpływać na wiele aspektów życia, w tym na skłonność do spożywania alkoholu. Badania wykazują, że problemy ze snem mogą prowadzić do większego spożycia alkoholu oraz rozwinięcia zaburzeń związanych z używaniem alkoholu.

Badania dotyczące związku między snem a spożywaniem alkoholu u młodzieży i młodych dorosłych przeprowadzono na podstawie przeglądu literatury w bazach danych (PsycInfo, PubMed i Web of Science). Skupiono się na artykułach w języku angielskim z projektami prospektywnymi lub eksperymentalnymi, gdzie sen był mierzony jako predyktor, a alkohol jako wynik.

Wyniki obserwacji

Wiele badań wskazuje na silny związek między problemami ze snem a spożywaniem alkoholu. Problemy ze snem, takie jak trudności z zasypianiem, częste budzenie się w nocy, niska jakość snu oraz krótki czas snu, mogą przewidywać większe spożywanie alkoholu i rozwinięcia zaburzeń związanych z używaniem alkoholu. Dla przykładu, nastolatki, które śpią mniej lub mają nieregularne godziny snu, są bardziej narażone na eksperymentowanie z alkoholem, co może prowadzić do wczesnego uzależnienia i innych problemów zdrowotnych. Osoby mające trudności z zasypianiem częściej sięgają po alkohol jako sposób na relaks.

Wpływ alkoholu na sen

Spożywanie alkoholu może negatywnie wpływać na jakość snu. Alkohol może skrócić czas potrzebny do zaśnięcia, ale jednocześnie może prowadzić do częstszych przebudzeń w nocy oraz pogorszenia jakości snu w drugiej połowie nocy. Zakłócenie fazy REM, która jest kluczowa dla regeneracji umysłu, oraz przerywany sen mogą prowadzić do chronicznych

problemów ze snem, które w dłuższym okresie negatywnie wpływają na zdrowie.

Czynniki demograficzne, takie jak płeć, rasa i tożsamość etniczna, mogą wpływać na związek między snem a spożywaniem alkoholu. Dziewczęta i młode kobiety mogą być bardziej narażone na problemy ze snem związane z alkoholem niż chłopcy i młodzi mężczyźni. Różnice te mogą być spowodowane zarówno czynnikami biologicznymi, jak i społecznymi.

Wnioski z badania

Problemy ze snem są istotnym wskaźnikiem ryzyka rozwinięcia problemów alkoholowych wśród młodzieży i młodych dorosłych. Poprawa jakości snu może być ważnym elementem w prewencji i leczeniu zaburzeń związanych z alkoholem. Równie ważne jest uwzględnienie związku między snem a używaniem marihuany, w tym jednoczesnym używaniem alkoholu, biorąc pod uwagę wysoką częstość tej praktyki wśród starszych nastolatków i młodych dorosłych oraz dowody sugerujące nieco przeciwstawne efekty obu substancji na sen. Badanie potencjalnych różnic w związkach między snem a alkoholem w różnych próbach międzynarodowych mogłoby pomóc określić, jak różne konteksty kulturowe mogą różnie wpływać na sen, spożywanie alkoholu i ich związek.

Źródło:

[Sleep-Related Predictors of Risk for Alcohol Use and Related Problems in Adolescents and Young Adults, 2024](#)