



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](#)