



Coraz

częściej w badaniach jest dostrzegany wpływ snu na używanie alkoholu oraz przebieg zaburzeń związanych z jego używaniem. Badanie tego rodzaju związków w okresie dorastania i wczesnej dorosłości może być niezwykle pomocne w kwestiach związanych z zapobieganiem bądź leczeniem zaburzeń związanych z używaniem alkoholu (AUD). Czy istnieją zatem dowody na temat związków między czynnikami snu i rytmów okołodobowych a zaangażowaniem w używanie alkoholu w okresie adolescencji?

Z badań wynika, że używanie alkoholu oraz związane z tym problemy zasadniczo towarzyszą zaburzeniom snu i rytmów okołodobowych. Coraz częściej wyniki badań wskazują jako czynniki ryzyka dla początkowego rozwoju zaburzeń używania alkoholu właśnie nieprawidłowości związane ze snem.

Badania nad leczeniem zaburzeń snu u młodzieży i młodych dorosłych, którzy regularnie spożywają alkohol, pokazują, że można poprawić u nich sen, a także potencjalnie zmniejszyć pragnienie alkoholu. Niestety w żadnej grupie wiekowej przeprowadzone dotychczas badania nie wykazały, że poprawa snu zmniejszyła zachowania związane z używaniem alkoholu.

Okres od adolescencji do wczesnej dorosłości to często czas rosnącego spożycia alkoholu i związanych z tym problemów. Po tym okresie używanie alkoholu ma tendencję do zmniejszania się we wczesnej dorosłości. Dowiedziono, że im szybsze przejście od inicjacji do upojenia alkoholowego, tym wzrasta ryzyko problemowego używania alkoholu w późniejszym okresie życia. Jednocześnie zwiększona chęć poszukiwania wrażeń oraz impulsywność zostały zakwalifikowane jako potencjalne czynniki ryzyka zaburzeń używania alkoholu, jednocześnie pozostając w związku ze snem i rytmami okołodobowymi.

Wcześniejsze badania dotyczyły przede wszystkim mechanizmów łączących zaburzenia snu/rytmów okołodobowych z używaniem alkoholu i zaburzeniami używania alkoholu, ze szczególnym uwzględnieniem funkcji układu nagrody. Stosunkowo niedawno

zaproponowano szerszy model koncepcyjny, biorąc także pod uwagę mechanizmy związane z tzw. negatywnym wzmocnieniem. Negatywne wzmocnienie może być powodowane np. podwyższonym poziomem stresu w związku z niepokojącymi wydarzeniami w życiu. Dowody wskazują, że problemy ze snem nierzadko napędzane przez stres bądź lęk, mogą prowadzić do nadmiernego używania alkoholu. Jako negatywnie wzmacniające wyróżnić można także mechanizmy związane z pragnieniem alkoholu oraz mechanizmy związane z impulsywnością, mogące stanowić zarówno pozytywne, jak i negatywne wzmocnienie. To właśnie aspekty związane z impulsywnością uważane są za kluczowy czynnik ryzyka rozwoju intensywnego używania alkoholu i związanych z tym problemów.

Istniejące dane wskazują, że szereg właściwości związanych ze snem i rytmemi okołodobowymi w okresie dorastania oraz wczesnej dorosłości wpływają na ryzyko używania alkoholu oraz rozwoju zaburzeń z tym związanych. Należy jednak położyć większy nacisk na lepsze zrozumienie złożonych interakcji między snem, rytmemi okołodobowymi a używaniem alkoholu, a tym samym dokładniej identyfikować osoby znajdujące się w grupie ryzyka i rozwijać coraz skuteczniejsze metody interwencyjne i zapobiegawcze.

Źródła:

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