



Rozpowszechnienie zaburzeń snu u osób uzależnionych od alkoholu waha się między 36% a 91%. Bezsensowność toruje drogę używaniu alkoholu, ale także jest związana z wyższym ryzykiem powrotu do czynnego nałogu, ograniczeń w funkcjonowaniu psychospołecznym, obniżonej jakości życia i myśli samobójczych u osób uzależnionych.

Stałe używanie alkoholu wpływa na zmianę struktury snu i utrzymuje się ona także w okresie abstynencji. Fakt trwałości tej zmiany dla osób trzeźwiejących jest czynnikiem ryzyka nawrotu. W różnych przeprowadzanych badaniach kobiety były niedostatecznie reprezentowane. Jednakże coraz więcej kobiet sięga po alkohol, robi to w coraz młodszy wiek i w coraz większych ilościach. W związku z tym skutki dla zdrowia psychicznego i fizycznego kobiet również będą rosnać.

Alkohol na dobry sen?

Osoby mające trudności z zasypianiem mogą używać alkoholu, by sobie z nimi poradzić. Wynika to z faktu, że alkohol oddziałuje na neurotransmitter GABA. Działa uspokajająco i skraca czas potrzebny, by zasnąć, powoduje wzrost fal wolnych oraz tłumi fazę REM w pierwszej połowie nocy. Z upływem czasu i metabolizowania alkoholu zmniejszają się jednak sedatywne skutki alkoholu. Sen zaczyna być coraz bardziej niespokojny i coraz częściej dochodzi do wybudzeń. Z tego powodu wyniki badań dotyczących wpływu użycia alkoholu na sen zależą od tego, która część nocy jest poddawana badaniu. Chroniczne używanie alkoholu powoduje adaptację układu neurotransmitterów, czego skutkiem jest zmiana struktury snu. Czasem na zawsze.

W grupie kobiet (podobnie jak u mężczyzn), które jednorazowo przyjmowały dawki alkoholu, w miarę wzrostu dawki alkoholu skracał się czas potrzebny, by zasnąć. Odkryto również spadek odsetka faz REM, który był najbardziej zauważalny w pierwszych trzech godzinach nocy. Ponadto zaobserwowano wzrost fal wolnych w pierwszej części nocy i ich spadek w

drugiej. Kobiety zgłaszały większą senność niż mężczyźni. Przy tej samej zawartości alkoholu w wydychanym powietrzu u kobiet ciągłość snu była bardziej zakłócona. Czas snu u kobiet uległ skróceniu o 20 minut, a czas wybudzania się wzrósł o 15 minut. U kobiet uczestniczących w badaniu zwiększyła się częstotliwość wybudzeń oraz całościowa efektywność snu zmalała o 4%.

W przypadku kobiet uzależnionych od alkoholu okazało się, że efektywność ich snu była lepsza niż w grupie uzależnionych mężczyzn. Kobiety potrzebowały mniej czasu na rozbudzenie się oraz miały więcej fal wolnych w czasie fazy non-REM niż mężczyźni. Niemniej aktywność fal wolnych w fazie non-REM była mniejsza niż w grupie kontrolnej (osoby nieuzależnione) i miały więcej faz REM niż grupa kontrolna. Pomimo braku wyraźnego związku pomiędzy płcią a diagnozą uzależnienia, okazało się, że kobiety uzależnione i nieuzależnione mają podobny poziom aktywności fal wolnych, podczas gdy u uzależnionych mężczyzn poziom aktywności fal wolnych jest znacznie niższy niż u nieuzależnionych mężczyzn. Owe różnice mogą wynikać z faktu, iż kobiety mają krótsze okresy nadużywania alkoholu niż mężczyźni oraz czas utrzymywania przez nie abstynencji bywa dłuższy w skali całego życia. Niemniej niezbędne jest dalsze badanie różnic między płciami w zależności od czynnego uzależnienia i pozostawania w abstynencji.

Problemy ze snem sprzyjają inicjacji alkoholowej

Warto zwrócić uwagę na problemy ze snem u dzieci, ponieważ ich występowanie jest jednym z istotnych predyktorów wczesnego sięgania po alkohol.

Ciekawe są wyniki badania podłużnego, które wskazywały na związek pomiędzy subiektywnie zgłaszanymi problemami ze snem w dzieciństwie jako silnego predyktora inicjacji alkoholowej. U chłopców wskazywano na wiek między 8 a 14 lat, zaś u dziewcząt - między 15 a 17.

Badania przeprowadzone na dużej populacji w Stanach Zjednoczonych wskazywały związek pomiędzy problemami ze snem a używaniem substancji psychoaktywnych w przypadku obu płci.

Kobiety są około 40% bardziej narażone na rozwinięcie bezsenności. Predysponujące czynniki to przede wszystkim geny, doświadczenie traum w dzieciństwie i problemy ze snem w dzieciństwie. Szczególne znaczenie w rozwoju bezsenności mają stresujące wydarzenia. Problemy ze snem utrwalane są przednieprzystosowawcze zachowania, jak czytanie w łóżku

czy właśnie picie alkoholu. Monitorowanie problemów z zasypianiem u kobiet i wczesna prewencja może zapobiec nadużywaniu alkoholu.

Na zmiany snu u kobiet wpływa wiek i zmiany hormonalne, tym samym po okresie dojrzewania i w okresie menopauzy są one bardziej narażone na problemy ze snem, a w związku z tym na sięganie po alkohol by sobie z nimi poradzić.

Terapia poznawczo-behawioralna jest terapią pierwszego rzutu w przypadku leczenia zaburzeń snu. Terapia ta skupia się na tworzeniu reżimu dotyczącego snu, odpowiedniej stymulacji i higieny snu oraz przepracowywanie nieadaptacyjnych przekonań na temat snu. Warto podjąć pracę nad zaburzeniami snu u osób uzależnionych od alkoholu ze względu na potwierdzony związek bezsenności z prawdopodobieństwem powrotu do czynnego nałogu.

Źródło:

Inkelis S.M., Hasler B.P., Baker F.C., [Sleep and Alcohol Use in Women, Alcohol Research: Current Reviews](#), vol 40, no2, 2020.

Fot. Annie Spratt, Unsplash.com