

Негативное влияние стресса на качество сна

Клебча Е. Ю., студент,

Бегеза Е. В., студент

Белорусский национальный технический университет

Минск, Республика Беларусь

Научный руководитель: старший преподаватель Ражднова А. В.

Аннотация:

В данной работе рассматривается негативное влияние стресса на качество сна. Изучен вопрос возникновения различных проблем, связанных со сном. Показана взаимосвязь наличия стресса в жизни человека и расстройствами сна.

Сон – это состояние, которое через определенные нейрофизиологические, химические, психологические изменения дает нам возможность на следующий день быть работоспособными физически, умственно и эмоционально. Сон человека можно подразделить на несколько стадий:

– первая стадия – поверхностный сон. В этот период мы еще не спим, но частота дыхания, пульса снижается, также постепенно снижается уровень артериального давления и мышечного тонуса;

– вторая стадия сна – это более глубокий сон, во время которого продолжается снижение артериального давления, пульса, частоты дыхания и происходит дальнейшее расслабление мышц. В этот момент мы перестаем реагировать на незначительные внешние раздражители, на привычный шум за окном или в квартире. В этой фазе могут возникнуть подергивания рук, ног, иногда вовлекающие все тело, так называемые сонные вздрагивания;

– третья стадия называется глубокий сон, или дельта. Во время глубокого сна происходят важные процессы: накопление необходимых веществ для полноценного функционирования организма, синтез аминокислот, процессы регенерации, синтезируется соматотропный гормон (гормон роста).

Стресс представляет собой физиологическую и психическую реакцию организма на угрозу. Когда вы сталкиваетесь со стрессовой ситуацией, мозг запускает реакцию «сражайся или беги», которая

начинается с выброса гормонов, таких как адреналин. Эти гормоны вызывают повышение кровяного давления, мышечного напряжения, частоты дыхания и сердечных сокращений, уровня сахара в крови, а также повышенный уровень бдительности, снижение чувствительности к боли и замедление пищеварения. Все эти изменения призваны помочь человеку столкнуться с проблемой лицом к лицу или убежать в безопасное место. С эволюционной точки зрения стресс – полезный инструмент. Быстродействующая реакция на стресс помогла нашим предкам избежать естественных угроз. Даже в современной жизни стресс может сыграть положительную роль. Внезапное, но мимолетное чувство острого или кратковременного стресса помогает избежать несчастных случаев во время вождения и дает мотивацию для подготовки к важной презентации или экзамену. Однако воздействие длительных и повторяющихся стрессоров, таких как проблемы в отношениях или финансовые проблемы, приводит к хроническому стрессу, который может нанести значительный ущерб здоровью. Вот почему важно выявлять и устранять общие триггеры и источники стресса в повседневной жизни.

Стресс и сон имеют взаимную связь. Высокий уровень стресса может способствовать проблемам со сном, а некачественный или недостаточный сон может привести к неадаптивным изменениям в реакции на стресс.

Какие нарушения сна может вызвать стресс?

Наиболее распространенные нарушения сна – бессонница и приступы апноэ во сне, могут быть тесно связаны со стрессом.

Бессонница представляет собой клинический синдром, который характеризуется наличием повторяющихся жалоб на любые нарушения сна, возникающие несмотря на наличие достаточного времени и соответствующей обстановки для сна. Стресс является ключевым фактором риска развития бессонницы, которая характеризуется проблемами с засыпанием, продолжением сна или слишком ранним пробуждением. Люди, страдающие бессонницей, могут чувствовать себя не отдохнувшими при пробуждении и испытывать сонливость на следующий день. До 50 % всех взрослых сообщают о симптомах бессонницы в какой-то момент своей жизни.

Люди, переживающие стрессовые события, и те, кому трудно справиться со стрессорами, чаще страдают хронической бессонницей. Бессонница считается хронической, если она сохраняется более трех месяцев. Бессонница также тесно связана с расстройствами психического здоровья, включая тревогу, депрессию и посттравматическое стрессовое расстройство. Со временем бессонница сама по себе может привести к беспокойству, связанному со сном, усугубляя проблему.

Исследователи начинают лучше понимать связь между стрессом и бессонницей. Основным фактором является реактивность сна, или то, насколько сильно стресс влияет на ваш сон. У некоторых людей низкая реактивность сна, что означает, что они не испытывают нарушений сна в ответ на стресс. Напротив, люди с высокой реактивностью сна, как правило, испытывают значительное снижение качества сна, когда сталкиваются со стрессовыми ситуациями. В результате люди с более высокой реактивностью сна более уязвимы к бессоннице, вызванной стрессом.

Приступы апноэ во сне – это распространенное расстройство дыхания. Из-за него человек кратковременно перестает дышать во время сна. Самым распространенным видом является синдром обструктивного апноэ во сне (OSA). При наличии OSA ваши дыхательные пути становятся полностью заблокированными во время сна. При остановках дыхания во сне продолжительностью свыше 10 секунд, повторяющихся от 5 до 10 раз в час, организм начинает серьезно страдать от гипоксии из-за отсутствия достаточного количества кислорода до 4 %. Вследствие этих эпизодов апноэ и гипоксии мозг получает сигналы тревоги, вызывающие экстренные пробуждения. Вследствие апноэ сна человек просыпается с утра невыспавшимся, жалуется на головную боль, скованность мышц плеч и затылка. В течение дня человек чувствует усталость и разбитость, Его постоянно клонит ко сну. Ему тяжело справляться с обычной работой, снижается концентрация внимания, повышается раздражительность

Апноэ во сне также, по-видимому, имеет тесную связь с посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР), характеризующимся постоянно высоким уровнем стресса после травматического события. ПТСР обычно мешает людям расслабиться. Это может привести к более легкому, фрагментированному сну, при котором спящий более чувствителен к физическим изменениям в дыхательных путях. Аналогичным образом, люди с ПТСР часто испытывают ночные

кошмары, которые могут усугубляться из-за влияния апноэ во сне на качество сна.

Человек в большинстве случаев не может контролировать факторы, которые мешают собственному сну, но может выработать привычки, способствующие улучшению сна. Главные из них:

1. Придерживайтесь графика сна. Выделяйте на сон не более восьми часов. Рекомендуемое количество сна для здорового взрослого человека составляет не менее семи часов.

2. Обратите внимание на то, что вы едите и пьете. Не ложитесь спать голодным или сытым. В частности, избегайте тяжелых или обильных приемов пищи в течение пары часов перед сном.

3. Создайте спокойную обстановку. Создайте комнату, которая идеально подходит для сна. Часто это означает прохладу, темноту и тишину. Воздействие света может затруднить засыпание.

4. Ограничьте дневной сон. Длительный дневной сон может мешать ночному сну. Если вы решите вздремнуть, ограничьте себя до 30 минут и избегайте делать это в конце дня.

5. Включите физическую активность в свой распорядок дня. Регулярная физическая активность может способствовать улучшению сна. Однако избегайте проявлять активность слишком близко ко сну.

6. Справляйтесь с тревогами. Постарайтесь решить свои проблемы или проблемы перед сном. Запишите, что у вас на уме, а затем отложите это на завтра.

Список использованных источников

1. Гуськов, В. С. Терминологический словарь психиатра / Под ред. Плессо Г. И. – М.: «Медицина», 1965. – 219 с.

2. Троицкий, М. С. Стресс и психопатия (обзор литературы). Текст научной статьи по специальности «Клиническая медицина».

3. Бессонница [Электронный ресурс]. – URL:<https://ru.wikipedia.org/wiki/Бессонница>.