



## Znów czujesz się niewyspany? Zrezygnuj z kolejnej kawy i znajdź przyczynę dolegliwości!

Sen stanowi jeden z podstawowych stanów czynnościowych naszego ośrodka nerwowego i jest niezbędny w procesie regeneracji organizmu oraz podtrzymywania funkcji życiowych. Podczas snu, mimo że następuje wówczas zatrzymanie aktywności fizycznej oraz utrata świadomego kontaktu z otoczeniem, utrzymana zostaje m.in. praca układu nerwowego, który w tym czasie podlega regularnym zmianom<sup>1</sup>. W jaki sposób sen reguluje pracę naszego organizmu? Jak długo powinniśmy spać, aby w pełni się zregenerować? Co nam grozi przy chronicznym niewyspaniu?

Wbrew pozorom sen nie jest procesem jednostajnym. W terminologii wyszczególniamy dwie jego główne fazy - NREM oraz REM, a każda różni się m.in. aktywnością fal mózgowych, napięciem mięśni czy ruchem gałek ocznych. Ponadto faza NREM składa się z czterech następujących po sobie stadiów, gdzie każde kolejne oznacza zwiększającą się głębokość snu. Ostatnim etapem jednego, pełnego cyklu snu jest właśnie faza REM. Do właściwej regeneracji nasz organizm potrzebuje około 4-6 pełnych cykli (jeden z nich trwa 70-120 minut)<sup>2</sup>. Zapotrzebowanie na określoną długość snu zmienia się wraz z wiekiem – zasadniczo, im jesteśmy starsi, tym mniej go potrzebujemy. Noworodki powinny spać 16-18 godzin w ciągu dnia, dzieci w wieku przedszkolnym 11-12 godzin, natomiast młodzież szkolna ok. 10 godzin na dobę. Wśród osób dorosłych zapotrzebowanie wynosi średnio ok. 8-8,5 godziny, warto jednak zaznaczyć, że każdy przypadek należy rozpatrywać indywidualnie<sup>3</sup>.

### Dlaczego sen jest tak ważny?

Funkcje snu nie ograniczają się wyłącznie do regeneracji naszego organizmu - odpowiednia jego ilość m.in. zmniejsza również ryzyko występowania wielu chorób. Wśród osób z deficytem snu zdecydowanie częściej pojawia się m.in. nadciśnienie tętnicze (oraz inne choroby związane z układem krążenia), cukrzyca, stany zapalne, wzrost kortyzolu w godzinach wieczornych (hormon wytwarzany w większych ilościach w sytuacjach stresogennych, które utrudniają wysypianie się)<sup>4</sup>. Ponadto niedobór snu sprawia, że możemy odczuwać dolegliwości utrudniające codzienne funkcjonowanie – opóźnione reakcje na bodźce i informacje, brak realnej oceny ryzyka, trudność w „zebraniu myśli” i skupieniu uwagi, problemy z płynnym mówieniem czy popełnianie prostych błędów<sup>4</sup>.

Na szczególną uwagę zasługuje problem niedoboru snu wśród dzieci i młodzieży, który niesie ze sobą określone konsekwencje. Jedynym z nich jest wzrost ryzyka wystąpienia cukrzycy i otyłości. Wiąże się to z korelacją między długością snu, a aktywnością fizyczną (nastolatki, którzy śpią krócej niż 9 godzin na dobę, wykazują zdecydowanie mniejszą chęć do uprawiania sportu) oraz wynikającymi z niedoboru snu zaburzeniami hormonalnymi (m.in. zwiększony poziom greliny - hormonu odpowiedzialnego za odczuwanie głodu)<sup>5</sup>.

<sup>1</sup> A. Wichniak, *Fizjologia snu*, <https://www.mp.pl/pacient/psychiatria/bezsennosc/70378,fizjologia-snu>

<sup>2</sup> I. Grabska-Kobyłecka, D. Nowak, *Sen, bezsenność i jej leczenie – krótki przegląd aktualnej wiedzy ze szczególnym uwzględnieniem ziołolecznictwa*, s. 271

<sup>3</sup> U.S. Department of Health and Human Services, *Your Guide to Sleep*, s. 19

<sup>4</sup> A. Kowalska, *Mózg a sen*, *Neurokognitywistyka w patologii i zdrowiu*, 2011-2013, 80-83

<sup>5</sup> M. Kaczor, M. Skalski, *Rozpowszechnienie i konsekwencje bezsenności w populacji pediatrycznej*, 557-565



„Badania wielokrotnie wykazały związek między niedoborem snu, a zwiększoną częstotliwością występowania zaburzeń psychologicznych u najmłodszych – komentuje **dr Ewa Jarczewska-Gerc, psycholog, ekspert kampanii „interAKTYWNIĘ po zdrowie”**. Warto zwrócić uwagę zwłaszcza na jedną zatrważającą statystykę - aż 73 proc. dzieci, u których zdiagnozowano depresję oraz ponad 66 proc. z zaburzeniami lękowymi, sygnalizowało bezsenność. Deprywacja snu jest ponadto przyczyną spadku koncentracji, obniżenia funkcji poznawczych, co w konsekwencji przekłada się na pogorszenie pamięci i wyników osiągniętych w procesie edukacji. To bardzo niepokojące zjawisko, zwłaszcza, że coraz częściej możemy zaobserwować drastyczne skrócenie wypoczynku nocnego i dziennego wśród dzieci i młodzieży szkolnej. Kolejny aspekt to realizacja funkcji społecznych – młodzież, która nie przesypia odpowiedniej liczby godzin, wykazała gorszą zdolność do nawiązywania i podtrzymywania kontaktów rówieśniczych, odporność na emocje oraz niższą samoocenę”<sup>6</sup>.

### Co nie pozwala nam zasnąć?

W styczniu 2019 r., w ramach Światowego Dnia Snu w sześciu krajach (Polska, Francja, USA, Australia, Włochy, Japonia) na zlecenie Sanofi zostało przeprowadzone badanie nt. jakości snu ich mieszkańców<sup>6</sup>. Okazało się, że wśród Polaków główną przyczyną problemów ze snem jest stres związany z obawami o finanse osobiste (42 proc. wskazań), zdrowie najbliższych (35 proc.) oraz kwestie zawodowe (30 proc.). Dodatkowym czynnikiem jest troska o potomstwo - z tego powodu problemy z zasypianiem zgłosiło 38 proc. kobiet oraz 20 proc. mężczyzn. Natomiast wśród osób młodych główną przyczyną braku spokojnego, nieprzerwanego snu jest korzystanie w nocy z mediów społecznościowych. Aż 45 proc. Polaków w wieku 18-24 lat odczuwa stres związany z porównywaniem swojego „wirtualnego” życia ze swoimi rówieśnikami. Ponadto zbyt długie korzystanie z kolejnych urządzeń mobilnych, czyli tzw. „dobrodziejstw rozwoju cywilizacji” sprawia, że na młodzież oddziałuje duża dawka sztucznego światła, utrudniając tym samym prawidłowy sen.

### Higiena snu – co to takiego?

Efektywność naszego snu jest uzależniona od wielu czynników. Stosując się do najważniejszych zasad (na które mamy realny wpływ) możemy zwiększyć jego komfort i jakość. Do najważniejszych należą:

- regularna aktywność fizyczna (codziennie, zwłaszcza w godzinach popołudniowych)
- ograniczenie czasu spędzanego w łóżku w ciągu dnia
- uregulowanie godzin porannego wskazania i nocnego pójścia spać
- ograniczenie używek – kawy, alkoholu i papierosów
- spożywanie ostatniego posiłku przynajmniej 3 godziny przez snem
- wyeliminowanie ekspozycji na oddziaływanie na światło niebieskie w godzinach wieczornych
- odnalezienie indywidualnych sposobów na odprężenie przez snem.<sup>7</sup>

<sup>6</sup> Raport z wielopoziomowego badania "World Sleep Day 2019", przeprowadzonego na zlecenie Sanofi Consumer Healthcare przez agencję YouGov plc. Celem badania było uzyskanie odpowiedzi m.in. na pytania dlaczego ludzie budzą się w nocy, jakie bariery i zachowania uniemożliwiają im spokojny sen, co wpływa na jego jakość?

Badanie przeprowadzono za pośrednictwem 12 669 wywiadów internetowych w sześciu krajach (Polska, Francja, Australia, Włochy, Japonia i Stany Zjednoczone), wśród osób w wieku powyżej 18 roku życia. Osoby uczestniczące w badaniu zostały wytypowane jako przedstawiciele krajowej populacji pod względem płci, wieku i regionu w każdym kraju, przy pomocy paneli internetowych. Badanie przeprowadzono między 10-23 stycznia 2019 r. Wszystkie zaprezentowane dane są estymowane na podstawie raportu z badania. Dane w posiadaniu firmy

<sup>7</sup> A. Wichniak, *Higiena snu. Jak zadbać o zdrowy sen?* <https://www.mp.pl/pacient/psychiatria/bezsennosc/69683,higiena-snu-jak-zadbac-o-zdrowy-sen>, data dostępu: 12.04.2019



Pamiętajmy, jakość snu w dużej mierze zależy od nas samych, a zaburzenia z nim związane to realne zagrożenie dla naszego zdrowia.

Zmiany środowiska naturalnego spowodowane działalnością człowieka oraz styl życia mogą oddziaływać negatywnie na nasze zdrowie i samopoczucie, dlatego budowanie świadomości na temat zagrożeń, jakie niesie rozwój cywilizacji ma coraz większe znaczenie. „**interAKTYWNIĘ po zdrowie**” to **innowacyjna kampania**, której celem jest pokazywanie wpływu cywilizacji na nasz organizm oraz edukowanie w atrakcyjny i przystępny sposób na temat tego, jak kształtować właściwe codzienne nawyki, aby cieszyć się pełnią życia i zdrowia.

Akcję wspierają eksperci: **psycholog Ewa Jarczewska-Gerc oraz dietetyk Klaudia Wiśniewska**. Organizatorem kampanii „interAKTYWNIĘ po zdrowie” jest firma Sanofi.

Więcej informacji można znaleźć na stronie internetowej: <https://www.sanofi.pl/pl/o-nas/inicjatywy-wydarzenia/interaktywnie-po-zdrowie> oraz na profilu SanofiPolska na Instagramie.

#### Informacje o Sanofi

Sanofi wspiera pacjentów w pokonywaniu wyzwań zdrowotnych. Jesteśmy globalną firmą biofarmaceutyczną skoncentrowaną na zdrowiu ludzkim. Zapobiegamy chorobom za pomocą szczepionek, dostarczamy innowacyjne sposoby leczenia bólu i łagodzenia cierpienia. Wspieramy zarówno tych, którzy cierpią na choroby rzadkie, jak również miliony pacjentów zmagających się z chorobami przewlekłymi. Dzięki zaangażowaniu ponad 100 000 pracowników w 100 krajach, Sanofi przekształca innowacje naukowe w rozwiązania opieki zdrowotnej dostępne na całym świecie. Jedną z 112 fabryk Sanofi, jest zlokalizowana w Rzeszowie. Sanofi w Polsce zatrudnia blisko 1000 pracowników. Według danych IQVIA Poland, Sanofi zajmuje jedno z wiodących miejsc w krajowym rankingu największych firm farmaceutycznych.

Sanofi, Empowering Life

Więcej informacji: [www.sanofi.pl](http://www.sanofi.pl)  [Sanofi Polska](https://www.linkedin.com/company/sanofi-polska)  [@SanofiPolska](https://twitter.com/SanofiPolska)  [SanofiPolska](https://www.instagram.com/SanofiPolska)

#### Dodatkowych informacji udzielają:

Renata OLEJOWSKA  
Communication & Brand PR Manager  
TEL.: (+48 22) 280 06 75, CELL.: 609 596 889  
e-mail: [renata.olejowska@sanofi.com](mailto:renata.olejowska@sanofi.com)

Alicja JABŁOŃSKA – KRZYWY  
PR Manager Consumer Healthcare  
TEL.: +48 22 280 82 45, CELL.: +48 724 247 245  
e-mail: [alicja.krzywy@sanofi.com](mailto:alicja.krzywy@sanofi.com)

Justyna SPYCHALSKA  
Consultant  
TEL.: 512 029 778  
e-mail: [justyna.spychalska@38pr.pl](mailto:justyna.spychalska@38pr.pl)