

Zaburzenia rytmu okołodobowego u młodzieży



Co to jest rytm okołodobowy?

Rytm okołodobowy warunkuje to, kiedy sprawność fizyczna i psychiczna człowieka w ciągu doby jest najlepsza, a także jaka pora snu jest dla niego najkorzystniejsza. Osobom z regularnym, zgodnym rytmem dnia i nocy łatwiej osiągnąć dobre wyniki w szkole i w pracy. Sen wówczas jest spokojny i regenerujący. Rytm okołodobowy sprawia, że organizm funkcjonuje jak doskonała orkiestra symfoniczna. Wszystkie procesy biologiczne, tak jak instrumenty w orkiestrze, współgrają ze sobą, a ich korzystne parametry przypadają na najodpowiedniejszą porę doby.



Zaburzenia rytmu okołodobowego zakłócają tę harmonię. Człowiek zaczyna czuć się coraz gorzej, a do złego samopoczucia psychicznego dochodzą z czasem inne problemy zdrowotne.

Postęp techniczny, jaki nastąpił w ostatnim stuleciu i możliwość korzystania ze sztucznego oświetlenia spowodowały odejście od naturalnego rytmu życia - dnia i nocy.

Kto cierpi na zaburzenia rytmu okołodobowego?

Najczęściej są to osoby, które:

- narażone są na ekspozycję światła w godzinach wieczornych i nocnych,
- pracują zmianowo,
- podróżują samolotami ze zmianą stref czasowych,
- dzieci i młodzież używające długotrwale i w niekontrolowany sposób współczesnych mediów wydzielających światło niebieskie. Okres dorastania, ze względu na swoją specyfikę, jest etapem rozwojowym predysponującym do wystąpienia zaburzeń rytmu okołodobowego.



Sygnaly świadczące o tym, że rytm okołodobowy mógł zostać rozregulowany:

- senność między 18.00 – 20.00 (kiedy większość ludzi normalnie funkcjonuje) oraz budzenie się 3.00- 4.00 nad ranem,
- „weekendowe odsypianie”, czyli problemy z zasypianiem lub zbyt krótki sen w dni powszednie, gdy wiemy, że musimy wcześniej wstać, występuje problem z zaśnięciem, a następnie nadrabianie snu w weekend; zaburzenie to zdarza się częściej u nastolatków,

- zmiany rytmu dobowego każdego dnia, czyli spanie i budzenie się trochę później/wcześniej; zaburzenie to jest najczęściej spotykane u osób, które nie mają styczności z naturalnym światłem, które mogłoby regulować dobowy rytm,

- rozregulowany harmonogram snu, czyli liczne drzemki w ciągu dnia oraz zmaganie się z bezsennością w nocy.

Rozregulowany rytm okołodobowy u młodzieży powoduje:

- ✓ zaburzenia snu, które mogą prowadzić do chorób, np. cukrzycy, nadwagi i otyłości,
- ✓ zaburzenia nastroju, drażliwość, smutek,
- ✓ zwiększoną częstość samouszkodzeń,
- ✓ depresję,
- ✓ utrudnioną realizację obowiązku szkolnego – problemy ze wstawaniem o wczesnej porze, pogorszenie wyników szkolnych, m.in. przez trudności w zapamiętywaniu czy skupieniu uwagi,
- ✓ zaburzone interakcje rówieśnicze i rozwój społeczny, np. wycofanie się z kontaktów z rówieśnikami lub izolację społeczną spowodowaną funkcjonowaniem w godzinach nocnych i odsypianiem w ciągu dnia.

Zasady higieny snu u młodzieży:

- sypialnia pozbawiona intensywnych bodźców (zasłonięte okna i nieco obniżona temperatura),
- stałe ramy snu,
- unikanie napojów zawierających kofeinę (ale też taurynę, guaranę, które są składnikami wielu napojów energetycznych) po godz. 15,
- ograniczenie czasu korzystania z urządzeń emitujących spektrum światła niebieskiego (tablety, smartfony, komputery, telewizory) zwłaszcza przed snem,
- umiarkowana aktywność fizyczna w ciągu dnia, unikanie intensywnego wysiłku na 2-3 godziny przed snem,



- śniadanie bogate w tryptofan (banany, owies, suszone śliwki, mleko oraz mięso) oraz witaminę B6, ekspozycja na światło w godzinach porannych,
- spędzanie czasu na świeżym powietrzu; bardzo ważna jest ekspozycja na promienie słoneczne, które regulują nasz dobowy rytm.

Opracowanie: Aneta Czembrowska