SEN – na czym to polega?

- Sen to proces cykliczny, w którym wyróżniamy fazę nREM i REM występujące naprzemiennie.
- Cykle snu u osób dorosłych powtarzają się co 90-120 minut.
- Pierwsze cykle zawierają więcej snu głębokiego nREM, a poranne sny REM.
- Sen głęboki pozwala m.in. na regenerację organizmu i oczyszczanie mózgu.
- Sen REM odpowiada za kreatywność i emocje.
- Długość trwania faz REM i nREM (płytki nREM i głeboki nREM) zmienia się z wiekiem.
- To nieprawda, że seniorzy potrzebują mniej snu. Mają jednak trudność w zaspokojeniu tej potrzeby.

Zrozumieć sen SEN-iora

Podstawowe zmiany we śnie osób starszych to:

Spadek ilości/jakości snu

- Głęboki sen stabilizuje się do 20 roku życia, po czym jego ilość zaczyna spadać,
- Około 40 roku życia wolne fale snu głębokiego nREM stają się mniejsze i mniej liczne,
- Jeszcze przed 50 r.ż snu głębokiego mamy o 60-70% mniej niż nastolatki.

Spadek efektywności snu:

- Efektywność to ilość czasu we śnie do ogółu czasu spędzanego w łóżku.
- Dobra efektywność powinna wynosić >90%
- Na efektywność wpływają: czas przeznaczony na zaśnięcie oraz ilość i długość wybudzeń nocnych.
- Z wiekiem zwiększa się fragmentacja snu. Wybudzenia spowodowane są najczęściej schorzeniami, stosowanymi lekami, czy słabszym pęcherzem moczowym. W trakcie menopauzy przyczynę mogą stanowić również zmiany hormonalne i związane z nimi np.uderzenia gorąca, czy nocne poty.
- Fragmentacja snu (wybudzenia) mogą stanowić ryzyko upadków i urazów w nocy.

Zmiana rytmu okołodobowego

- U seniorów dochodzi do regresji pory snu, ponieważ wcześniej zaczyna uwalniać się melatonina.
- Z wiekiem traci na sile rytm dobowy i stężenie melatoniny.
- Seniorzy często przysypiają w trakcie np. oglądania TV, co zmniejsza presję snu i utrudnia zasypianie w nocy.
- Rytm dobowy działając niezależnie od presji snu prowadzi do wczesnoporannych wybudzeń – powstaje dług senny.

Jak poprawię swój sen?

- ***Kładąc się spać każdego dnia o zbliżonych porach.*** Tym poprawię także swój metabolizm, gospodarkę hormonalną, samopoczucie, czy pamięć.
- ***Podejmując aktywność fizyczną*** – najlepiej na świeżym powietrzu (spacer, rower, łagodne ćwiczenia dostosowane do wieku). Jeśli chcę odczuwać potrzebę snu później, aktywność mogę podejmować wieczorem.
- ***Unikając kofeiny i nikotyny,*** które są stymulantami i wpływają na sen (zasypianie oraz ilość snu głębokiego). Stosowanie hormonalnej terapii zastępczej np. przy menopauzie może powodować dłuższe działanie kofeiny.
- ***Unikając spożywania alkoholu „na sen"*** – co prawda może nas to zrelaksować, ale zmniejsza ilość snu REM oraz snu głębokiego. Oprócz tego może powodować problemy z oddychaniem i zwiększać ilość wybudzeń.
- ***Wystrzegając się spożywania obfitych posiłków przed snem,*** co np. podnosi temperaturę ciała, utrudniając zasypianie. Może także prowadzić do niestrawności, czy refluksu.
- ***Unikając nadmiaru płynów przed snem.*** Z wiekiem spada wytrzymałość pęcherza moczowego, przez co możemy częściej budzić się w nocy, aby skorzystać z toalety.
- ***Obserwując, jak stosowane leki wpływają na sen.*** Niektóre leki, czy suplementy mogą zaburzać nocny sen. Jeśli zauważasz u siebie pogorszenie snu po rozpoczęciu jakiejś terapii, koniecznie zgłoś to swojemu lekarzowi. Być może uda się zmienić porę przyjmowanych leków (leki na astmę, nadciśnienie). Wit. D, czy witaminy z grupy B przyjmowane wieczorem mogą pobudzać, utrudniając zaśnięcie.
- ***Unikając drzemek*** – jest to bardzo częsta przyczyna trudności ze snem u osób starszych. Drzemki obniżają presję snu.
- ***Odprężając się przed położeniem się do łóżka*** np. poprzez słuchanie muzyki, czytanie książki, modlitwę lub medytację.
- ***Dbając o warunki panujące w sypialni:*** odpowiednie zaciemnienie, temperaturę (18-21°C), wilgotność (min. 40%) i wyciszenie. Telewizor w sypialni nie jest najlepszym rozwiązaniem, gdyż emituje niebieskie światło, mające działanie pobudzające.
- ***Przebywając na słońcu*** – co sprzyja obniżaniu ciśnienia, wydzielaniu serotoniny (hormonu szczęścia), wzmacnia rytm dobowy. Jeśli chcesz zasypiać później, rano możesz korzystać z okularów przeciwsłonecznych, a wieczorem przebywaj w ekspozycji na słońce.
- ***Jeśli nie możesz usnąć przez 30 minut,*** wyjdź z łóżka i zajmij się czymś relaksującym. Po 20-30 minutach wróć do łóżka i spróbuj ponownie usnąć. Nie czekaj na sen, bo niepokój nasili Twój problem.

Co jeszcze może mi pomóc?

- Ćwiczenia rozluźniające.
- Progresywna relaksacja mięśniowa.
- Ćwiczenia oddechowe.
- Zapisywanie myśli.
- Praktyka wdzięczności.
- Gadżety: maseczki na oczy, zatyczki do uszu.
- Aromaterapia (np. olejek lawendowy, jaśminowy).
- Ciepła kąpiel przed snem (nie później niż 1,5 godziny przed zaśnięciem).
- Napary ziołowe (melisa, szyszki chmielu, kozieradka, rumianek, kozłek lekarski), **Uwaga na interakcje z lekami!**
- Spożywanie produktów wspierających sen i pracę układu nerwowego (banany, orzechy, kwasy omega-3, owoce jagodowe).

Autorka broszury

dr Aleksandra Karykowska

Doktor nauk medycznych i nauk o zdrowiu.
Adiunkt w Zakładzie Antropologii Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu.
Terapeuta bezsenności CBT-I.
Trenerka snu.

Projekt broszury i ilustracje – Ewa Ziembicka

Zasady nocnego bezpieczeństwa:

- **Usuń przeszkody i dywany na drodze do łazienki.**
- **W zasięgu ręki umieść lampkę nocną, którą włączysz łatwo przed wstaniem z łóżka.**
- **Rozważ montaż oświetlenia z czujnikiem ruchu na drodze do łazienki.**
- **Trzymaj przy łóżku telefon z zaprogramowanymi numerami alarmowymi.**

Projekt „SEN-ior. Warsztaty z optymalizacji snu dla seniorów” został zrealizowany w ramach Programu Mikrogranty.

Projekt realizowany we współpracy z Mikrograntami

Partner programu Mikrogranty:

Partnerzy:

sen SEN-iora