

Anna Kapała

## Zaburzenia snu w kontekście przemian cywilizacyjnych

The problem of sleep disorder in the context of the civilizational changes

Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II  
Wydział Nauk Społecznych  
Instytut Psychologii  
Katedra Psychoterapii i Psychologii Zdrowia

Sen i zdrowie psychiczne są ze sobą blisko związane. Zbyt mało snu może wywołać wiele problemów fizycznych. Wielu ludzi lekceważy sen lub źle go dawkuje, co doprowadza do utraty zdrowia oraz przedwczesnej śmierci wielu osób z powodu niezdiagnozowanych i nieleczonych zaburzeń snu (Martin, 2011). Współcześnie nieustanna aktywność jest oznaką wysokiego statusu i sukcesu w życiu, natomiast bezczynność jest bezwartościowa. Zgodnie z tą dominującą w uprzemysłowionej kulturze postawą, spanie stało się jednym z najmniej produktywnych czynności. Tymczasem utrzymywanie w stanie bezsenności było jedną z najcięższych tortur jakiej dopuszczali się Inkwizytorzy. Poprzez ciągłe budzenie, wielokrotne zapalanie światła, itp. nie pozwalano zasnąć, co skutkowało w szybkim tempie wyniszczeniem psychicznym i śmiercią (Beer, 1962).

Kalifornijski psychiatra Dan Kripke wraz ze współpracownikami przeprowadzili analizę ankiet sprzed 30 lat na temat czynni-

ków wywołujących chorobę nowotworową. Kwestionariusz zawierał pytania dotyczące czasu trwania snu i zaburzeń snu. Po kilku latach od przeprowadzonej ankiety ustalono, że wskaźnik umieralności, rozumiany jako liczba zgonów na tysiąc osób narażonych na śmierć z określonej przyczyny jest najniższy wśród badanych śpiących 7-8 godzin i wyraźnie wzrasta u osób śpiących bardzo długo lub bardzo krótko (Borbely, 1990). Chociaż między czasem trwania snu a zwiększoną śmiertelnością może nie być związku przyczynowego, to nie można wykluczyć dużego wpływu przyczyn zewnętrznych jak praca zmianowa czy napięcie emocjonalne oraz wewnętrznych, np.: nieodkryte choroby. Nie można również zaniechać, że czas trwania i jakość snu mają bezpośredni wpływ na zdrowie psychiczne i fizyczne.

Przedmiotem zainteresowania tej pracy jest przedstawienie związku pomiędzy zaburzeniami snu wynikającymi z braku dbałości

o zdrowy sen a czynnikami współczesnej cywilizacji mającymi wpływ na te zaburzenia oraz ukazanie skutków przedstawionej zależności, objawiających się w kondycji psychicznej i fizycznej człowieka. Przedstawienie tej problematyki pozwoli zwrócić szczególną uwagę na znaczenie zdrowego snu dla, tak bardzo pożądanej współcześnie, zwiększonej wydajności człowieka. W pierwszym paragrafie zostanie określony związek snu z czynnościami psychicznymi i fizycznymi człowieka a w szczególności wpływ rytmów biologicznych na zjawisko senności oraz ukazane znaczenie higieny snu dla funkcjonowania współczesnego człowieka. W drugim paragrafie zostaną przedstawione zależności między warunkami cywilizacyjnego świata a zaburzeniami jakości i ilości zdrowego snu w kontekście sprawności funkcjonowania człowieka. Ostatni paragraf stanowić będzie próbę syntezy przedstawionych zależności oraz wnioskowania o ich możliwych następstwach, a także określi znaczenie zaburzeń snu wśród zagadnień współczesnej psychosomatyki.

### Zaburzenia snu

Każdy człowiek przesypia jedną trzecią swojego życia. Sen jest nieodłączną częścią ludzkiej codzienności, jest czymś oczywistym. Narzucony przez naturę stał się koniecznym warunkiem do życia – ludzie są w stanie przetrwać dłużej bez jedzenia niż bez snu. Jednak wiele osób śpi zbyt krótko, co niesie ze sobą wiele przykrych konsekwencji (Martin, 2011). Z większością przypadków zaburzeń snu wiąże się wiele ogólnych skutków – osłabienie zdolności do pracy i nauki, konsekwencje psychospołeczne oraz skrócenie czasu przeznaczonego na odpoczynek i rozrywkę (Shapiro,

Dement, 1998). Ze względu na poszerzającą się wiedzę na temat zaburzeń snu, konieczne stało się podjęcie pracy nad ich klasyfikacją. W 1975 roku w USA powstało Zrzeszenie Ośrodków Zaburzeń Snu, które w 1979 roku opublikowało następujące formy zaburzeń:

- zaburzenia zapoczątkowania i utrzymania snu- insomnia,
- nadmierna senność- hipersomnia,
- zaburzenia rytmu snu i czuwania – dysomnia,
- dysfunkcje towarzyszące snowi i budzeniu – parasomnie.

A. Prusiński uważa za konieczne dodanie piątej grupy zaburzeń, w których przyczynami dolegliwości jest rodzaj prowadzonego stylu życia, powodujący niedobór snu – hiposomnia (1991). Według klasyfikacji Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego DSM 5 do zaburzeń snu należą zaburzenia rytmu snu i czuwania, diagnozowane poprzez następujące kryteria:

**1)** Trwałe lub nawracające zaburzenia snu związane przede wszystkim ze zmianą rytmu okołodobowego lub rozbieżnością pomiędzy endogennym rytmem okołodobowym a rytmem snu i czuwania, spowodowane wymaganiami środowiskowymi, społecznymi lub zawodowymi względem jednostki.

**2)** Zaburzenia snu prowadzą do nadmiernej senności lub bezsenności lub obu.

**3)** Zaburzenia snu powodują znaczne cierpienie lub upośledzenie w życiu społecznym, zawodowym i w innych ważnych obszarach funkcjonowania.

Rytmy okołodobowe to uniwersalna cecha świata żywego. Człowiek podlega wielu naturalnym rytmom, które mają duży wpływ na jego funkcjonowanie. Zależą one od dwóch czynników: synchronizatorów zewnętrznych i zegara biologicznego. Funkcję zewnętrznych

synchronizatorów pełnią sygnały płynące z otoczenia, np.: światło i ciemność, natomiast wewnętrzny „chronotyp” człowieka mieści się w jądrze nadskrzyżowaniowym, leżącym głęboko w centralnej części mózgu, nad przysadką mózgową. Ten zegar wewnętrzny odpowiada za kontrolę dziennych rytmów snu, czuwania, temperatury ciała i wydzielania hormonów (Gaillard, 1999). Skalski (2012) rytmy biologiczne definiuje jako: „okresowe natężenie procesów biologicznych i funkcji życiowych zależne od czynników związanych z porą roku, obrotem Ziemi dookoła swojej osi oraz od czynników wewnątrzustrojowych” (s. 88). Ponieważ zegar biologiczny odpowiada za cykliczne, naprzemienne zmniejszenie i zwiększenie senności w ciągu doby, najbardziej senni jesteśmy w późnych godzinach wieczornych i nocnych i we wczesnych godzinach popołudniowych. Dodatkowo genetycznie zdeterminowany rytm okołodobowy każdego człowieka wpływa na zegar biologiczny preferując zasypianie późno w nocy (typ sowy) lub wstawanie o godzinach porannych czyli typ skowronka (Skalski, 2012). Na jakość i głębokość snu wpływa także potrzeba snu uzależniona od długości i rodzaju aktywności w ciągu dnia: im bardziej intensywna aktywność w ciągu dnia, tym większa potrzeba snu wieczorem. W momencie gdy wzrost poziomu senności (zegar biologiczny) i wzrost potrzeby snu (zmęczenie) osiągną swoje wartości progowe, ośrodki snu w mózgu odpowiedzialne za wywołanie snu zostaną włączone. Jednak, jak można by przypuszczać, nie tylko dłuższe niż zwykle czwanie i bycie aktywnym wywołuje sen. Analizując ogólny wzrost zmęczenia można zauważyć, że układa się on w cykle dobowe, w których wyróżnić można; maksymalne zmęczenie przypadające na środek normalnego czasu snu oraz minimalne zmę-

czenie wypadające późnym popołudniem. Świadczy to o rytmicznym sposobie występowania zmęczenia, co ma swoje odzwierciedlenie w zmieniającej się zdolności człowieka do zasypiania i spania (Waterhouse, Minors, 1998).

Istnieje duża grupa chorych, cierpiących na deprywację snu. Są to głównie młodzi ludzie, którzy skarżą się na nadmierną senność w ciągu dnia, zmęczenie, trudności z porannym wstawaniem. Ich stan jest związany z przewlekłym niedoborem snu, zwykle z powodu pracy czy nauki osoby te prawie każdej nocy śpią krócej niż powinny (Skaliski, 2012). Deprywacja czyli pozbawienie człowieka snu, stała się w ubiegłym wieku metodą badań nad snem. Odkryto, że już po pierwszej nieprzespanej nocy w godzinach popołudniowych stwierdza się upośledzenie uwagi, zaburzenia pamięci, obniżenie nastroju, zaznaczającą się agresywność (Prusiński, 1991).

Pierwszym objawem niedoboru snu jaki da się zauważyć są wahania nastroju. Zbyt mało snu zmniejsza rezerwę emocjonalną, co skutkuje mniejszą odpornością. Człowiek staje się bardziej skłonny do odczuwania smutku, popadania w zmęczenie i depresję. Brak snu często wpływa również na brak motywacji a także na pojawienie się trudności w wykonywaniu zadań wymagających planowania i przewidywania. Powodem tego jest osłabienie funkcji neurologicznych, co obniża wrażliwość na środowisko i pogarsza spostrzegawczość. Skrócony czas snu ma swoje odzwierciedlenie również w zaburzeniach widzenia: począwszy od pierwszych objawów, jak błędy w ocenie odległości czy głębokości, po pojawiające się w przedłużonej bezsenności halucynacje. Często pojawiają się również problemy związane z koordynacją, lekkim drżeniem rąk czy precyzyjnymi czynnościami.

Nadwrażliwość na ból zwiększa się nawet po krótkotrwałym niedoborze snu (Caldwell, 2006). Nieprzespana noc wpływa także na utrudnione oddychanie – powoduje niewielkie zmniejszenie maksymalnej ilości wydychanego powietrza, ponadto osłabia normalne reakcje oddechowe przy obniżonym poziomie tlenu we krwi, co jest dostrzegalne przy wydłużonym czasie odzyskania równowagi po intensywnym wysiłku fizycznym. Również metabolizm glukozy jest wrażliwy na brak snu. Mężczyźni, którym w eksperymencie skracano sen przez kilka dni, potrzebowali 40% więcej czasu niż zwykle by uregulować poziom cukru we krwi po spożytym posiłku, spadła także ich zdolność do produkcji insuliny aż o jedną trzecią. Wymienione skutki mogą się przyczyniać do powstania wielu chorób jak cukrzyca czy nadciśnienie (Martin, 2011). Świadczy to o dużym wpływie deprywacji snu na ciało i umysł człowieka.

Zaburzenia snu mogą być pierwszym sygnałem wskazującym na możliwość pojawienia się zaburzeń psychoneurotycznych, coraz częściej pojawiających się u współczesnego człowieka. Dzieje się tak, ponieważ środowisko zewnętrzne staje się coraz bardziej skomplikowane ze względu na szybką zmianę warunków, do których ludzkość nie nadąża się przyzwyczaić i dostosować swojego aparatu psychoneurotycznego. Nagromadzenie ogromnej ilości bodźców i skupienie ich wokół cywilizowanego człowieka przewyższa jej wytrzymałość psychiczną. W świetle tego zjawiska, bardzo ważne staje się właściwa ochrona człowieka przed ujemnymi skutkami współczesnej rzeczywistości, pozwalająca jednocześnie na dalszy rozwój. Rola higieny psychicznej, do której należy higiena snu, dla rozwoju i zachowania zdrowia psychicznego

i fizycznego człowieka staje się oczywista.

### **Czynniki przemian cywilizacyjnych**

Od najdawniejszych czasów już po zachodzie słońca ludzie czynili przygotowania do snu, ponieważ ich funkcjonowanie uzależnione było od naturalnego światła. Kiedy w XIX wieku T. Edison wynalazł żarówkę, możliwe stało się przedłużenie aktywności w ciągu doby kosztem snu. Webb nazwał to zjawisko efektem Edisona (Borbely, 1990).

Zegary biologiczne ludzi i innych gatunków są zbudowane w taki sposób, by współgrać z okresem długości około 24 godzin, lecz poza tym reagują na wskazówki czasowe obecne w środowisku i ulegają regulacji w celu dobrej synchronizacji ze światem fizycznym. Światło jest najważniejszą wskazówką, która umożliwia dostosowanie zegarów. Obecnie wiadomo, że nawet najślabsze światło wytworzone przez żarówki może wpływać na funkcjonowanie wewnętrznych zegarów. Potwierdza to fakt, że połowa niewidomych, nie mających możliwości spostrzegania światła, doświadcza zaburzeń snu. To siedmiokrotnie więcej niż w wypadku ludzi widzących (Martin, 2011).

Dzięki odkryciu sztucznego oświetlenia możliwa stała się nieprzerwana aktywność, czego skutkiem okazało się podzielenie doby na trzy ośmiogodzinne okresy, nie robiąc różnicy między dniem i nocą. Tak powstała praca zmianowa, która stała się przyczyną problemów ze snem u pracowników. Przeprowadzone w Danii badania wykazały znaczący wzrost senności podczas nocnej zmiany. Dodatkowo jedna piąta pracowników zapadała w jedną lub więcej nie zamierzonych drzemek podczas pracy (Sloan, Shapiro, 1998). Dzieje się tak, ponieważ na pracownika nocnej zmiany wpływa bardzo wiele niekorzystnych czynni-

ków. Do pierwszych z nich należy wspomiane wyżej światło, silnie oddziałujące na wewnętrzny zegar. Pracownik nocnej zmiany zmuszony jest do spania podczas najjaśniejszej pory dnia i pracy gdy jest najciemniej, co jest dokładnie odwrotne do naturalnego stanu rzeczy. Po drugie rozpoczynając nową zmianę pracownik nie kompensuje braku snu, ponieważ zdążył się już przyzwyczaić do poprzedniego rytmu. Kolejnym problemem pracowników nocnej zmiany jest aktywność innych ludzi w trakcie ich pory snu, co znacząco zakłóca ich sen, a w trakcie trwania weekendu zmuszeni są wybierać między wypoczynkiem a życiem rodzinnym i towarzyskim (Caldwell, 2006).

Badania dowiodły, że sen w dzień nawet w najlepszych warunkach jest krótszy o około 2 godziny od snu nocnego, czego przyczyną okazało się dobowe wahanie temperatury (Lavie, 1998). Temperatura ciała człowieka zmienia się zgodnie z regularnym cyklem dnia: najwyższą wartość osiąga po południu lub wczesnym wieczorem, a najniższą wczesnym rankiem, obniżając się o około jeden stopnia Celsjusza (Martin, 2011). Wśród badanych pozbawionych wszystkich zewnętrznych wskaźników upływu czasu nastąpiła synchronizacja rytmów, czego skutkiem było zapadnięcie w sen chwilę przed tym, gdy ich temperatura ciała spadła do swego minimum, czyli około godziny 5 rano. U pracowników zmianowych nie ma żadnej zależności między zmianami temperatury ciała a cyklami snu i czuwania. Skutkiem tego jest inicjowanie snu we wszystkich fazach rytmu temperatury, co wpływa na osiąganą długość snu (Waterhouse, Minors, 1998).

Jednym z wariantów pracy w systemie zmianowym jest „czuwanie przy telefonie”. Odnosi się to do osób, które mogą spać pod-

czas pracy, ale muszą być przygotowane na nagłe obudzenie i szybkie działanie, często w ekstralicznych sytuacjach. Jest to popularny rodzaj zatrudnienia w różnych służbach, takich jak pogotowie ratunkowe czy straż pożarna. Jednak ten rodzaj zatrudnienia wiąże się z poważnymi kosztami. Po pierwsze całkowity czas snu jest krótszy, a jakość snu gorsza, gdyż pracownicy cały czas mają świadomość, że mogą być w każdej chwili obudzeni, przez co sen staje się płytszy niż w naturalnych warunkach. Po drugie, po wykonaniu zadania ponowne zaśnięcie jest bardzo trudne ze względu na związane z nim przeżycie ogromnych emocji. Jeśli jednak uda się zasnąć i osiągnąć fazę snu głębokiego, a następnie zostanie się obudzonym, pojawia się poczucie zamglenia, a działanie staje się wolniejsze, ponieważ umysł potrzebuje kilku minut aby zacząć dobrze funkcjonować. Podejmowanie odpowiedzialnych decyzji w takich warunkach jest bardzo utrudnione (Caldwell, 2006).

Pracownicy, szczególnie nocnej zmiany, przejawiający oznaki senności i upośledzonego działania, podatni są na zmęczenie i powodowanie wypadków. Przykładem mogą posłużyć badania, które potwierdziły, że operatorzy elektrowni jądrowych, pracujący na nocnej zmianie, doświadczają problemów z brakiem snu, rozkojarzeniem i obniżoną czujnością. Skutki błędów popełnionych przez pracowników tak odpowiedzialnych funkcji mogą być katastrofalne. Innym rodzajem błędów popełnionych przez niewyspanych ludzi są wypadki na drogach. W raporcie amerykańskiej Krajowej Komisji dotyczącej badań nad Zaburzeniami Snu, wywnioskowano, że zmęczenie kierowców stanowi 54% wszystkich wypadków drogowych w Stanach Zjednoczonych. Podobna sytuacja występuje w krajach europejskich jak Wielka Brytania

czy Francja (Martin, 2011). Częstotliwość wypadków drogowych ma swoje odbicie w określonej porze dnia. Badania wykazały, że większość wypadków drogowych zdarza się między 3 a 6 rano i między 3 a 6 po południu. Ma to związek z naturalnymi szczytami senności w cyklu dobowym człowieka (Lavie, 1998).

Wpływ rytmów biologicznych ujawnia się także u osób podróżujących samolotami. W ubiegłym wieku rozwój lotnictwa umożliwił człowiekowi pokonywanie kilku stref czasowych w krótkim czasie. Szybkie i odległe przeloty powodują powstanie niezgodności między własnym czasem wewnętrznym a czasem miejscowym (Prusiński, 1991). W takich okolicznościach człowiek staje się osłabiony, cierpi na bóle głowy, spadek apetytu, zaburzenie defekacji, ma trudności z koncentracją, jest zmęczony w ciągu dnia a w nocy nie może normalnie spać. Wymienione dolegliwości tworzą zespół nagłej zmiany strefy czasowej, inaczej zespół jet lag (Waterhouse, Minors, 1998). Większość pracowników linii lotniczych doświadcza senności i osiąga gorsze wyniki w pracy, zwłaszcza w czasie długotrwałych nocnych lotów. Brytyjscy naukowcy przeprowadzili badania na 12 pilotach firmy British Airways, którzy pokonywali 9-cio godzinną trasę między Londynem a Miami. Dzięki zapisom EEG fal mózgowych i ruchów gałek ocznych zauważono, że 10 z 12 pilotów zasypiało podczas lotów lub przejawiało oznaki znacznej senności. Ponieważ były to krótkie epizody trwające około 20 sekund, piloci prawdopodobnie nie byli świadomi tego, że zapadali w sen (Martin, 2011). Podróż samolotem zarówno wśród pasażerów jak i pracowników lin lotniczych wywołuje deprawację snu, gdyż szybka podróż przez kilka stref czasowych powoduje powstanie przykrych

zaburzeń, które przejawiają się sennością w ciągu dnia i bezsennością w nocy (Prusiński, 1991).

Rytm przemiany materii i wydzielania hormonów przystosowują się do zmian czasu pracy bardzo powoli. Kiedy czuwanie wypada w porze, która według wewnętrznego zegara przeznaczone jest na sen, częste stają się skargi na zmęczenie, przerzutność uwagi i gorszą sprawność (Borbley, 1990). Takie warunki naruszają naturalny rytm snu i czuwania. Brak snu i wynikające z niego zmęczenie za dnia wiąże się również z częstszą nieobecnością w pracy z powodu choroby. Badanie poświęcone urlopom zdrowotnym francuskich pracowników pokazały, że osoby, które skarżyły się na dużą senność w ciągu tygodnia, dwukrotnie częściej korzystały ze zwolnień chorobowych niż bardziej wyspani pracownicy. Z kolei w Norwegii przeprowadzono badania, w których odkryto, że osoby dorosłe skarżące się na niską lub bardzo niską jakość snu, były po kilku latach ponad dwa razy bardziej narażone na długotrwałą niezdolność do pracy, nawet przy uwzględnieniu czynników takich jak wiek, palenie papierosów, zadowolenie z pracy (Martin, 2011). Niektórzy badacze twierdzą, że praca zmianowa usposabia do powstawania chorób, takich jak: choroba wrzodowa, nadciśnienie tętnicze czy nerwice (Prusiński, 1991). Mózg i układ odpornościowy łączy ze sobą skomplikowaną sieć chemicznych i neuronowych kanałów komunikacyjnych. Funkcje immunologiczne i stres są połączone przez sterydowy hormon zwany kortyzolem. Po jednej bezsennej nocy poziom kortyzolu wzrasta o około 45% w ciągu następnego wieczora. Jeśli poziom kortyzolu podwyższony jest przez dłuższy czas, zmniejsza się skuteczność układu odpornościowego, dlatego wszystkie czynniki

zakłócające cykl snu i czuwania zazwyczaj negatywnie wpływają na pracę układu odpornościowego, co niesie ze sobą konsekwencje do obrony ciała przed chorobą. Ma to ogromne znaczenie w praktyce, gdyż bliski związek snu i funkcji odpornościowej świadczy o tym, że zmęczeni ludzie mogą szybko stać się chorymi (Martin, 2011).

### Skutki psychosomatyczne

Sen jest nieodłączną częścią ludzkiej codzienności, jest czymś oczywistym. Z drugiej strony bardzo popularnym tematem współczesnej rzeczywistości jest dbałość o stosowanie zbilansowanej diety i uprawianie sportu w imię prowadzenia zdrowego trybu życia, którego celem jest zachowanie w zdrowiu i wydłużenie czasu ludzkiej egzystencji. W świetle tych priorytetów paradoksem staje się fakt, że o potrzebie tak podstawowego zjawiska jak sen, nie mówi się zbyt wiele. Współczesna ludzkość płaci wysoką cenę za zaniedbywanie snu przez ignorancję i obojętność. Badania naukowe pokazują, że w uprzemysłowionych społeczeństwach wielu ludzi cierpi na chroniczny niedobór snu, co niesie za sobą fatalne skutki dla zdrowia psychicznego i fizycznego, wyników w pracy jakości życia i związków osobistych (Martin, 2011).

Jeszcze sto lat temu długi odpoczynek był przywilejem bogaczy a nadmiar ciężkich obowiązków obarczał biedniejsze społeczeństwo. Współcześnie im więcej zdobywamy wzbogacających osiągnięć, tym bardziej zaniedbujemy sen. Osiem godzin snu stało się oznaką marnowania cennego czasu, który można byłoby przeznaczyć na bardziej produktywne działania. Wpływ naturalnych wskaźników rytmów dobowych zastąpiono zegarami, oświetleniem elektrycznym, grafikami pracy.

Stawiając na produktywność człowieka, zapominamy o jego ewolucyjnym wyposażeniu, dostosowanym do epoki przedindustrialnej (Martin, 2011). Wymagania stawiane ludzkości bardzo obciążają zdrowie psychiczne i fizyczne człowieka. Ograniczając pracę człowieka do monotonnego operowania maszynami przez 24 godziny na dobę, zmusza się do nieustannego wysiłku uwagi i skupienia, tak bardzo ograniczonej przez niedobór snu. Tryb nieustannej pracy fabryk sprowadza jednostkę ludzką do przedmiotu stworzonego dla pracy, podczas gdy powinien być podmiotem dla którego praca jest stworzona. Nieustanna praca i płynące z niej korzyści materialne stały się wartością dla której warto poświęcić zdrowie. Utracone zdrowie stara się odzyskać wykorzystując zdobyte z pracy korzyści. Postępujący pośpiech i maksymalizowanie wydajności niesie za sobą skutek obniżenia jakości. Obniżona jakość produktów zmusza do ich częstszej wymiany, co pociąga za sobą jeszcze większą potrzebę produkcji. Produkuje się dzięki pracy ludzi przemęczonych, chorych, coraz szybciej umierających. Następuje rozwój przemysłu a zdrowie społeczeństwa, któremu ma ten przemysł służyć ulega pogorszeniu. Te i wiele innych paradoksów pokazuje jak bardzo współczesność spycha na margines właściwości w które została wyposażona ludzkość przez naturę. Problemy z dostosowaniem odzwierciedlają się w postaci zaburzeń psychosomatycznych, do których należą zaburzenia snu.

Tematyka współczesnych zagadnień psychosomatyki ukazuje powszechność zjawiska zaburzeń snu na przestrzeni ostatnich kilkunastu lat. Świadczy to o wzrastającej globalizacji problemu niedoboru snu i pojawiających się wraz z nim negatywnych skutków. Poza tym nieprawidłowa higiena snu może stać

się czynnikiem silnie przyczyniającym się do choroby układu krwionośnego, będącej największym problemem współczesności. Dzięki doszukiwaniu się przez psychosomatykę przyczyn dolegliwości zarówno w obszarze psychicznym jak i fizjologicznym, a także w zależnościach między nimi, można dostrzec całościowo problem zaburzeń snu dla funkcjonowania człowieka. Diagnozując czynniki z zakresu etiologii chorób cywilizacyjnych, a także poznając charakterystyczne mechanizmy danych chorób, psychosomatyka przyczynia się do coraz większej wiedzy na temat zaburzeń snu, ich przyczyn i skutków.

Przedmiotem zainteresowań niniejszej pracy było ukazanie zależności pomiędzy zaburzeniami snu, wywołanymi nieprawidłową higieną snu, a wpływem czynników cywilizacyjnych, przyczyniających się do tych zaniechań. Opisane zależności zostały ukazane w kontekście negatywnego wpływu na kondycję współczesnego człowieka. Przedstawienie tej problematyki pozwoliło na wysunięcie kilku wniosków. Po pierwsze zaniechanie snu niesie ze sobą wiele konsekwencji zarówno psychicznych jak i fizycznych. Człowiek z deficytem snu staje się bardziej smutny, rozdrażniony, ma mniejszą motywację do działania, przez co obcowanie z nim staje się dla innych utrudnione. Poza tym ograniczona staje się jego zdolność koncentracji oraz koordynacji psychoruchowej. Praca i nauka są mniej wydajne, narażone na wiele błędów. Po drugie niektóre przemiany i wymagania cywilizacyjne stały się przyczyną zaburzeń snu wielu osób. Praca zmianowa, zrezygnowanie z odpowiedniej ilości czasu na sen dla dłuższych godzin pracy, działanie wbrew naturalnym rytmom biologicznym – to tylko niektóre z przyczyn zaburzeń snu ucywilizowanego człowieka. Po

trzecie zdrowy sen jako niezastąpiona forma odpoczynku, jest koniecznym warunkiem do jakościowo wydajnego funkcjonowania osoby we współczesnym świecie. Wśród takich wniosków nasuwa się pytanie, czy w pogoni za efektywnością można żyć, nie licząc się z właściwościami ludzkiego mózgu? Być może zjawisko zaburzeń snu spowodowanych brakiem dbałości o sen, daje do zrozumienia, że ludzki mózg nie odpowiada wymaganiom świata, który sam człowiek sobie stworzył.

### **Streszczenie**

Problem zaburzeń snu w ostatnich latach stał się jednym z najbardziej popularnych tematów, jakimi interesuje się psychosomatyka. Celem pracy jest przedstawienie znaczenia zdrowego snu dla sprawnego funkcjonowania człowieka oraz zwrócenie uwagi na zagrożenie zdrowia pracowników, szczególnie wykonujących pracę zmianową, wynikające z wymagań uprzemysłowionego świata. Głównym tematem jest próba ukazania związku zaburzeń snu, wywołanych dezorganizacją cykli biologicznych, z czynnikami przemian cywilizacyjnych. Znaczenie owej zależności zostało przedstawione na przykładzie badań ukazujących negatywne skutki dla psychiki i ciała zaniehbującego zdrowy sen człowieka. Przedstawione zależności doprowadziły do pytania o istniejące możliwości przystosowania człowieka do postępującego tempa życia współczesnego świata.

**Słowa kluczowe:** zaburzenia snu, cykle biologiczne, przemiany cywilizacyjne, praca zmianowa, psychosomatyka

### **Summary**

The problem of sleep disorders has become one of the most popular topics in recent years,



which psychosomatic deals with. The aim of the study is to present the importance of healthy sleep for the smooth functioning of the human being and draw attention to the threat to the health of workers, especially performing shift work, resulting from the requirements of the industrialized world. The main theme is to depict the relationship of sleep disturbances caused by disorganization of the biological cycles of alternating factors of civilization. The importance of this dependence is shown in the example of research showing negative effects on the psyche and the body of a man who does not care about healthy sleep. The dependence has led to questions about the existing possibilities of human adaptation to progressive pace of life of the modern world.

**Keywords:** sleep disorders, biological cycles, civilization changes, shift work, psychosomatics

Anna Kapala  
Katedra Psychoterapii  
i Psychologii Zdrowia,  
Katolicki Uniwersytet Lubelski  
Jana Pawła II,  
Al. Raclawickie 14, 20-950 Lublin,  
e-mail: alapakanna@wp.pl

#### **Bibliografia**

1. Beer, W. (1962). *Bezsenność i inne zaburzenia snu u dorosłych i dzieci*. Warszawa: Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich
2. Borbely, A. (1990). *Tajemnice snu*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
3. Caldwell, J.P. (2006). *Sen*. Poznań: Dom Wydawniczy REBIS.
4. Gaillard, J.-M. (1999). *Bezsenność*. Katowice: Wydawnictwo „Książnica”.
5. Lavie, P. (1998). *Czarowny świat snu*. Warszawa: Prószyński i S-ka.
6. Martin, P. (2011). *Liczenie baranów o naturze i przyjemnościach snu*. Warszawa: Warszawskie Wydawnictwo Literackie MUZA SA.
7. Prusiński, A. (1991). *Bezsenność i inne zaburzenia snu*. Warszawa: Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich.
8. Shapiro, C. M., Dement, W. C. (1998). Znaczenie i epidemiologia zaburzeń snu. W: C. M. Shapiro (red.), *ABC... zaburzeń snu* (9-18). Wrocław: Wydawnictwo ASTRUM.
9. Sloan, E. P., Shapiro, C. M. (1998). Senność a zdolność do działania. W: C. M. Shapiro (red.), *ABC... zaburzeń snu* (91-97). Wrocław: Wydawnictwo ASTRUM.
10. Skalski, M. (2012). *Zaburzenia snu w codziennej praktyce*. Warszawa: Medical Tribune Polska.
11. Waterhouse, J., Minors, D. (1998). Rytmy okołodobowe. W: C. M. Shapiro (red.), *ABC... zaburzeń snu* (79-90). Wrocław: Wydawnictwo ASTRUM.
12. *Highlights of Changes from DSM-IV-TR to DSM-5*. (2013). Pobrano: <http://www.dsm5.org/Documents/changes%20from%20dsm-iv-tr%20to%20dsm-5.pdf> (data dostępu: 10.05.2014).