

Stres, a bezsenność

jak stres wpływa na sen?

Stres ma ogromny wpływ nie tylko na nasz dobrostan psychiczny i codzienne funkcjonowanie, ale także na jakość snu. Warto podkreślić, że związek snu ze stresem jest dwukierunkowy: im bardziej jesteśmy zestresowani, tym gorzej śpimy, a im gorzej śpimy, tym więcej stresu pojawia się w naszym życiu. Tworzy to błędne koło, z którego czasami bardzo trudno się wydostać.

Kiedy mamy za sobą ciężki i stresujący dzień, zwykle trudniej jest się wyciszyć i zrelaksować. Marzymy o spokojnym, regenerującym śnie, a nagromadzony w ciągu dnia stres nie tylko nam w tym nie pomaga, lecz czasami wręcz uniemożliwia zaśnięcie.



Wysoki poziom codziennego stresu negatywnie wpływa na jakość snu na wiele sposobów, między innymi:

- zmniejsza głębokość snu, co utrudnia mózgowi odpoczynek, a ciału nie daje szansy na odbudowanie zapasów energii,
- wywołuje natłok myśli, różnego rodzaju lęków i obaw, co utrudnia zasypianie,
- prowadzi do wielokrotnego wybudzania się w nocy,
- może powodować pojawienie się koszmarów sennych, które dodatkowo potęgują uczucia lęku i niepokoju.

Stres w istotny sposób obniża więc możliwość zapadania w głęboki, regenerujący sen – a tym samym nie pozwala nam prawdziwie wypocząć. Co gorsza, problemy ze snem prowadzą z kolei do zwiększenia poziomu hormonów stresu (w tym między innymi kortyzolu), co napędza wspomniany wyżej mechanizm błędnego koła.

Aby dobrze zrozumieć zależność między jakością nocnego odpoczynku a psychicznym dobrostanem i prawidłowym funkcjonowaniem organizmu, warto przyjrzeć się, jak sen wpływa na poziom codziennego stresu. W uproszczeniu można powiedzieć, że o tym, jak bardzo czujemy się zestresowani, decyduje obecność hormonów stresu w organizmie (przede wszystkim poziom kortyzolu), a sen jest jednym z kluczowych czynników umożliwiających właściwą regulację ich wydzielania.

Innymi słowy – im bardziej jesteśmy wyspani, a nasz sen jest głęboki i regenerujący, tym niższy poziom hormonów stresu (w tym kortyzolu) i lepsze funkcjonowanie układu odpowiedzialnego za ich produkcję. Natomiast kiedy śpimy gorzej, za krótko lub wcale, organizm nie tylko nie obniża hormonów stresu, lecz może wręcz zwiększać ich produkcję. Dlatego dobry, głęboki sen odgrywa tak ogromną rolę w procesie radzenia sobie ze stresem.



W ramach projektu „Wsparcie i wzmocnienie opiekunów nieformalnych – program przeciwdziałania wypaleniu opiekunów”

Warsztaty współfinansowane ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego.

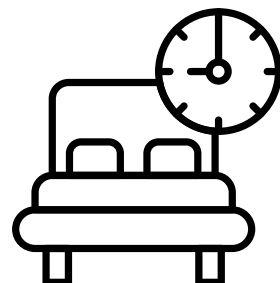
Higiena snu

-jak o nią prawidłowo dbać?

Co zrobić, aby sen stał się naszym sprzymierzeńcem w walce ze stresem? Przede wszystkim warto zadbać o jego jakość. Specjaliści zalecają odpowiednie przygotowanie się do snu.

Ważne jest, aby przed pójściem spać znaleźć czas na wyciszenie i relaks. Na 2–3 godziny przed snem nie powinno się już jeść. Warto również ograniczyć ilość bodźców – unikać głośnej muzyki, telewizji oraz korzystania z urządzeń elektronicznych, takich jak komputer czy telefon komórkowy. Alternatywą może być np. lektura książki.

Dobrze jest także zadbać o optymalne warunki w sypialni: odpowiednią temperaturę, świeże powietrze oraz wygodne łóżko i dopasowany materac.



Wśród najważniejszych zasad higieny snu wymienia się także:

- stałe pory kładzenia się spać i wstawania – również w weekendy,
- unikanie spożycia kofeiny, nikotyny i alkoholu, zwłaszcza na krótko przed snem,
- dbanie o kondycję i aktywność fizyczną – nawet niewielka porcja ruchu, np. spacer czy jazda na rowerze, pomaga zmniejszyć stres, poprawia nastrój i ułatwia zasypianie,
- unikanie drzemek po godz. 15:00,
- właściwą dietę – bogatą w owoce i warzywa, kwasy tłuszczowe omega-3, witaminę B12, kwas foliowy, selen, cynk, żelazo i inne niezbędne składniki odżywcze,
- prowadzenie regularnego trybu życia – stałe godziny pracy, posiłków i odpoczynku,
- ograniczenie dostępu do światła podczas snu – zarówno naturalnego, jak i sztucznego, pochodzącego z ulicznych latarni czy ekranów telewizora, komputera i telefonu komórkowego.

Dobrym pomysłem przed pójściem spać może być wykonanie krótkiej sesji relaksacyjnej, medytacja, słuchanie spokojnej, odprężającej muzyki lub sięgnięcie po ćwiczenia oddechowe wspomagające lepszy sen.



Gdzie szukać pomocy?

Zaburzenia snu i przewlekły stres

W sytuacji, gdy domowe sposoby zawodzą, a problemy z wysokim poziomem stresu oraz związane z nim zaburzenia snu utrzymują się przez dłuższy czas, warto poszukać profesjonalnej pomocy. Osobami, do których warto się zwrócić, są przede wszystkim doświadczony psycholog, psychoterapeuta lub lekarz psychiatra.

Leczenie najczęściej polega na profesjonalnej psychoterapii, która w razie potrzeby może być uzupełniona odpowiednio dobraną farmakoterapią. Doświadczony psychoterapeuta pomoże nie tylko uporać się z przyczynami problemów ze snem, ale także wypracować nowe, zdrowe nawyki związane z higieną snu.

Jak stres wpływa na jakość snu?

Stres zwiększa poziom kortyzolu, hormonu stresu, co może utrudniać zasypianie i prowadzić do płytkiego snu. Napięcie psychiczne i natłok myśli mogą powodować częste wybudzanie się w nocy, zmniejszając regenerację organizmu. Długotrwały stres może prowadzić do problemów z jakością snu, takich jak bezsenność, oraz zaburzeń rytmu dobowego, co wpływa na ogólne samopoczucie, koncentrację i zdolność radzenia sobie z codziennymi wyzwaniami. Chroniczny brak snu zwiększa również wrażliwość na stres.

Jakie są skutki długotrwałej bezsenności spowodowanej stresem?

Przewlekła bezsenność może prowadzić do osłabienia układu odpornościowego, problemów z koncentracją, zaburzeń nastroju oraz zwiększać ryzyko chorób sercowo-naczyniowych. Długotrwały brak snu może także powodować zaburzenia metaboliczne, takie jak otyłość czy cukrzyca, wpływać na wydolność organizmu i prowadzić do chronicznego zmęczenia. Osoby cierpiące na bezsenność mogą doświadczać problemów z pamięcią, obniżonej odporności na stres oraz pogorszonej jakości życia. Brak odpowiedniego snu utrudnia regenerację organizmu, co negatywnie wpływa na zdolność radzenia sobie z codziennymi wyzwaniami.

Jakie techniki relaksacyjne pomagają w zasypianiu?

Skuteczne techniki to m.in.:

- ćwiczenia oddechowe,
- medytacja mindfulness,
- progresywna relaksacja mięśni.

Pomagają one obniżyć napięcie i ułatwiają zasypianie.

Jakie nawyki higieny snu warto wprowadzić?

Warto:

- ustalić stałe pory snu,
- unikać kofeiny i ekranów przed snem,
- zadbać o komfortowe warunki w sypialni,
- wprowadzić wieczorne rytuały relaksacyjne, takie jak krótka sesja medytacji, spokojna muzyka czy ćwiczenia oddechowe.

Kiedy należy skonsultować się ze specjalistą w przypadku problemów ze snem?

Jeśli problemy ze snem utrzymują się dłużej niż miesiąc i negatywnie wpływają na codzienne funkcjonowanie, warto skonsultować się z lekarzem lub psychoterapeutą.



W ramach projektu „Wsparcie i wzmocnienie opiekunów nieformalnych – program przeciwdziałania wypaleniu opiekunów”

Warsztaty współfinansowane ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego.

Walcz lub uciekaj

PAŹDZIERNIK, 2025

Kiedy stres przejmuje kontrolę nad Twoim układem nerwowym, ciało zostaje zalane hormonami wywołującymi reakcję „walcz lub uciekaj”. Relaksacja jest najlepszym sposobem, aby odzyskać kontrolę nad swoim ciałem.

Poznaj podstawowe mechanizmy i skuteczne techniki relaksacyjne.

„Walcz lub uciekaj” to stan pełnej gotowości naszego organizmu do reagowania na zagrożenie: serce bije szybciej, wzrasta ciśnienie krwi, przyspiesza tętno i oddech, a mięśnie całego ciała napinają się.

Taka reakcja na stres, czyli na sytuację zagrażającą, jest całkowicie naturalna i pomaga chronić nasze życie i zdrowie. Niestety, jeśli występuje zbyt często, staje się poważnym obciążeniem dla organizmu, który nie ma możliwości odpocząć, lecz cały czas pozostaje w gotowości do walki lub ucieczki. Mówimy wówczas o chronicznym stresie.

Spójrzmy na reakcję „walcz lub uciekaj” jeszcze raz: serce bije szybciej, wzrasta ciśnienie krwi, przyspiesza tętno i oddech, a mięśnie całego ciała mocno się napinają...

Brzmi znajomo? To typowa reakcja lękowa. Kiedy czujesz lęk, Twój organizm przygotowuje się do walki lub ucieczki – wchodzi w stan stresu.



Reakcja relaksacji

Na drugim krańcu możliwych reakcji naszego organizmu znajduje się „reakcja relaksacji”, czyli stan, w którym ciało jest spokojne i rozluźnione, a wszelkie reakcje stresowe zostają zatrzymane.

Reakcja relaksacji jest przeciwieństwem lęku. Osoby cierpiące na nerwicę często nie pamiętają, kiedy ostatni raz odczuwały taki spokój.

A wyobraź sobie, że reakcji relaksacji można się nauczyć!



Relaksacja

Poniżej przedstawię Ci kilka znanych na całym świecie, naukowo zweryfikowanych technik, które spowodują, że nauczysz się sam wywołać u siebie relaksację. Tylko pamiętaj, że relaksacja to umiejętność, jak umiejętność jazdy na rowerze.

Jej trzeba się po prostu nauczyć. Może wyjść za pierwszym razem, ale nie musi. Natomiast już za 4, 5, 6 razem poczujesz, że coraz lepiej umiesz wywołać u siebie stan głębokiego relaksu.

Co daje relaksacja?

Umiejętność skutecznego relaksowania się pozwala nam lepiej panować nad emocjami, zarządzać swoją energią i obniżać poziomy stresu. Efekty regularnej relaksacji to także:

- serce zwalnia i uspokaja swój rytm,
- oddech staje się wolniejszy i głębszy,
- obniża się ciśnienie krwi,
- mięśnie są rozluźnione,
- zwiększa się przepływ krwi do mózgu,
- poprawia się trawienie,
- obniżają się poziomy hormonów stresu (adrenalina, kortyzol) oraz cukru we krwi,
- poprawia się koncentracja, nastrój i jakość snu,
- zmniejsza się ogólne zmęczenie.



Na co pomaga relaksacja?

Dzięki swoim efektom relaksacja to idealne rozwiązanie dla osób zmagających się z chronicznym stresem i jego negatywnymi skutkami (takimi jak napięcia mięśni, bóle, negatywne myśli). Techniki relaksacyjne są też świetnym wsparciem wobec terapii zaburzeń psychicznych.

Jak przygotować się do sesji relaksacji?

Do treningu relaksacji nie potrzeba wielkich przygotowań.

Ważne, żeby mieć ok. 15-20 minut spokoju i żeby było nam wygodnie.

- Znajdź cichy, zamknięty pokój, gdzie nikt nie będzie ci przeszkadzał przez 15-20 minut.
- Włóż wygodne, luźne ubrania (lub po prostu zdejmij pasek, okulary i ciężką biżuterię) i zdejmij buty.
- Połóż się lub usiądź wygodnie. Nie zakładaj nogi na nogę, ręce połóż swobodnie wzdłuż ciała (jeśli leżysz) lub na udach (jeśli siedzisz).
- Przymknij oczy, żeby łatwiej było Ci się skoncentrować na sobie, a nie na otoczeniu.
- Oddychaj głęboko i powoli. Napełniaj płuca do 80% pojemności, nie do 100%, bo wtedy za bardzo napinają się mięśnie klatki piersiowej i paradoksalnie trudniej się oddycha.
- Daj sobie chwilę, żeby się uspokoić, zanim przystąpisz do właściwego treningu relaksacji.
- Różne myśli na bieżące tematy będą Ci przychodzić do głowy. Nie przejmuj się tym, daj im spokojnie płynąć...



W ramach projektu „Wsparcie i wzmocnienie opiekunów nieformalnych – program przeciwdziałania wypaleniu opiekunów”

Warsztaty współfinansowane ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego.