

Punglyndi og svefn

Flest þekkja af eigin reynslu hvaða áhrif svefn hefur á líðan og öfugt. Slæm líðan getur haft áhrif á svefn og á móti getur svefnvandi haft áhrif á líðan og er þá kominn af stað vítahringur sem erfitt getur reynst að stöðva. Raunin er sú að svefn tengist andlegri heilsu sterkum böndum og þ.m.t. geðröskunum líkt og punglyndi. Sambandið milli svefns og punglyndis er flókið. Punglyndi veldur því að fólk á erfiðara með að sofa vel og eins getur slæmur svefn stuðlað að þróun punglyndis. Þar sem samband svefns og punglyndis gengur í báðar áttir er oft erfitt að komast að rót vandans. Til að hámarka árangur af meðferð er því mikilvægt að beina athyglinni að báðum sviðum.

Svefnleysi getur leitt til punglyndis

Langtímarannsóknir hafa sýnt fram á að 25% þeirra sem þjást af svefnleysi glíma einnig við punglyndi. Líkurnar á að þróa með sér punglyndi fjórfaldast ef einstaklingur hefur glímt við svefnleysi og langvarandi svefnleysi hjá einstaklingi sem hefur áður glímt við punglyndi eykur líkurnar á að punglyndið snúi aftur. Svefntruflanir geta haft áhrif á streitukerfi líkamans, truflað líkamsklukkuna og þannig gert einstaklinga viðkvæmari fyrir því að þróa með sér punglyndi. Þar að auki upplifa einstaklingar sem glíma við svefnleysi gjarnan lært hjálparleysi sem afleiðingu árangurslausrar baráttu við svefnleysið sem getur leitt til punglyndis.

Punglyndi getur leitt til svefnleysis

Truflanir á svefni eru algengar meðal fólks sem glímir við punglyndi. Það hefur verið áætlað að 90% einstaklinga með punglyndi kvarti undan svefngæðum, upplifi breytingar á svefnmynstri, eigi í erfiðleikum með að festa og viðhalda góðum nætursvefni eða vakni upp of snemma á morgnana.

Svefnleysi er algengasta svefnvandamálið tengt punglyndi en það hrjáir um 75% fullorðins fólks með punglyndi á meðan um 20% þjást af kæfisvefni og 15% af svefnsækni (e. hypersomnia). Stór hluti upplifir svefnleysi á víxl við svefnsækni svo að þessir einstaklingar skiptast á að sofa annað hvort of lítið eða of mikið og eiga þannig í erfiðleikum með að hafa reglu á svefninum.

Uppbygging svefns í punglyndi

Svefn hjá punglyndum einstaklingum er yfirleitt grynri en hjá þeim sem ekki glíma við punglyndi; djúpsvefn er minni og grynri svefn er lengri. Svefninn er gjarnan slitróttur svo að fólk vaknar oft yfir nóttina, sérstaklega þegar líður að morgni og draumsvefn er lengri og inniheldur meira magn augnhreyfinga.

Líkamsklukkan

Í punglyndi er seinkun á losun melatóníns á kvöldin en eðlilegt er að magn melatóníns í líkamanum aukist um tveimur tímum fyrir svefn í samræmi við minni birtu. Þetta bendir til

Þess að seinkun sé á líkamsklukkunni hjá þunglyndum einstaklingum, en þeir fara gjarnan seinna að sofa á kvöldin og vakna seinna á morgnana. Þeir sem þjást af þunglyndi gætu auk þess verið óvenju næmir fyrir þeim bælandi áhrifum sem ljós hefur á melatónín en rannsóknir sýna að einstaklingar með þunglyndi hafa lægra magn af melatóníni en meðalmaðurinn. Það er afar mikilvægt fyrir einstaklinga með þunglyndi að koma reglu á líkamsklukkuna t.d með því að hafa reglu á svefntímum, máltíðum og hreyfingu.

Félagslega klukkan

Talið er að tengsl séu á milli truflunar á líkamsklukkunni og truflunar á þeim félagslega tímaramma sem fólk setur sér, sem gætu stuðlað að þunglyndi. Félagslega klukkan (e. social rhythms) stjórnast af umhverfinu, líkt og vinnu og skóla, og félagslegum þáttum líkt og samskiptum og máltíðum og er félagslega klukkan talin skipta miklu máli við stillingu líkamsklukkunnar. Þunglyndi getur haft truflandi áhrif á félagslegu klukkuna líkt og á rútínu í starfi og félagslífi, sem getur enn frekar aukið þunglyndiseinkenni. Svo að líkamsklukkan, félagslega klukkan og þunglyndi virðist haldast í hendur.

Svefn og einmanaleiki

Félagsleg einangrun og einmanaleiki hafa neikvæð áhrif á heilsu og er talið að hluti þeirra áhrifa sé stjórnað af svefnvanda. Það eru sterk tengsl milli einmanaleika og svefnvanda og er streita í kjölfar einmanaleika talin viðhalda þessum tengslum. Það eru minni líkur á að einstaklingur sem sefur illa eigi í samskiptum við aðra, þar sem náttúruleg viðbrögð við svefnleysi eru að draga sig til hlés. Að sama skapi hefur þessi fjarlægð sem einstaklingurinn skapar við aðra þær afleiðingar að aðrir rétta honum síður hjálparhönd. Þetta getur ýtt undir einmanaleika hjá einstaklingnum sem skapar streitu og vanlíðan og stuðlar að enn frekari truflunum á svefni. Þar með er búið að skapa vítahring sem styrkist eftir því sem hann endurtekur sig oft.

Skammdegisþunglyndi

Sumir verða þunglyndir yfir vetrarmánuðina þegar dagar eru styttri og nætur lengri sem við þekkjum vel hér á landi. Þetta er talið vera vegna þess að sumir einstaklingar eru næmari fyrir þeirri miklu dimmu sem fylgir vetrinum og líkamsklukkan þeirra á erfiðara með að stilla sig af. Mögulegt er að fólk með skammdegisþunglyndi þurfi sterkari merki frá umhverfinu til þess að geta stillt líkamsklukkuna í takt við sólarhringinn. Útivera þegar sólin er hæst á lofti og birta frá dagljósalömpum getur hjálpað til við að koma reglu á líkamsklukkuna sem getur verið gagnlegt í tilfelli skammdegisþunglyndis, sem og verulegrar þunglyndisröskunar.

Fæðingarþunglyndi

Um 14% kvenna á Íslandi upplifa þunglyndi í kjölfar fæðingar en truflanir á svefni sem nýbakaðar mæður upplifa gjarnan, auka líkurnar á fæðingarþunglyndi.

Svefnraskanir

Margs konar svefnraskanir geta haft áhrif á líðan og setja fólk í aukna áhættu á að þróa með sér þunglyndi.

- Svefnleysi einkennist af erfiðleikum við að sofna eða að halda sér sofandi og getur aukið líkurnar á að þróa með sér þunglyndi.
- Kæfisvefn hefur tengsl við andlega heilsu og geðraskanir en þeir sem hafa kæfisvefn eru líklegri til þess að þróa með sér þunglyndi.
- Fótaóeirð veldur erfiðleikum við að festa svefn og truflar samfelldan svefn og alvarleiki vandans helst í hendur við þunglyndi.
- Drómasýki er krónískur taugsjúkdómur sem einkennist af óvanalegum svefntruflunum, skertri hæfni til að stjórna svefn og vökuástandi og mikilli dagsyfju. Einstaklingur með drómasýki er í meiri hættu á að þróa með sér þunglyndi.

Meðferðarúrræði

Svefn og líðan ættu að vera meðhöndluð saman til að fá sem besta útkomu. Algengt er að fólk leiti í skyndilausnir við vandanum en best er að leita faglegrar ráðgjafar og meðferðar.

- Svefnlyf geta verið gott bjargráð til skamms tíma en það er alfarið mælt á móti langtímanotkun þeirra. Þau draga úr djúpsvefni og draumsvefni sem eru mikilvægustu svefnstigin, og hafa þar að auki alvarlegar hliðarverkanir, sérstaklega þegar kemur að hugrænum þáttum og andlegri heilsu.
- Hugræn atferlismeðferð (HAM) gagnast vel við þunglyndi og hugræn atferlismeðferð við svefnleysi (HAM-S), líkt og Betri svefn býður upp á, er sú meðferð sem Alþjóðaheilbrigðis-stofnunin mælir með sem fyrsta inngríp við svefnleysi og árangur hennar getur enst ævilangt.

Góð ráð við þunglyndi og svefnvanda

Til að auka líkurnar á árangri er hægt að byggja upp vana samhliða meðferð, sem sýnt hefur verið fram á að bæta bæði svefn og líðan:

- Hreyfðu þig reglulega þar sem hreyfing hefur jákvæð áhrif á svefn og líðan.
- Stundaðu slökun eða hugleiðslu til að róa hugann og auðvelda þér að sofna á kvöldin.
- Haltu þig við rútinu í daglegu lífi og reyndu að fara að sofa og á fætur á sama tíma sólarhrings alla daga vikunnar því það styrkir dægursveifluna.
- Fáðu nóg af ljósi utandyra, sérstaklega á morgnana. Þegar það er ekki til taks yfir svörtustu vetrarmánuðina er hægt að notast við dagljósalampa.