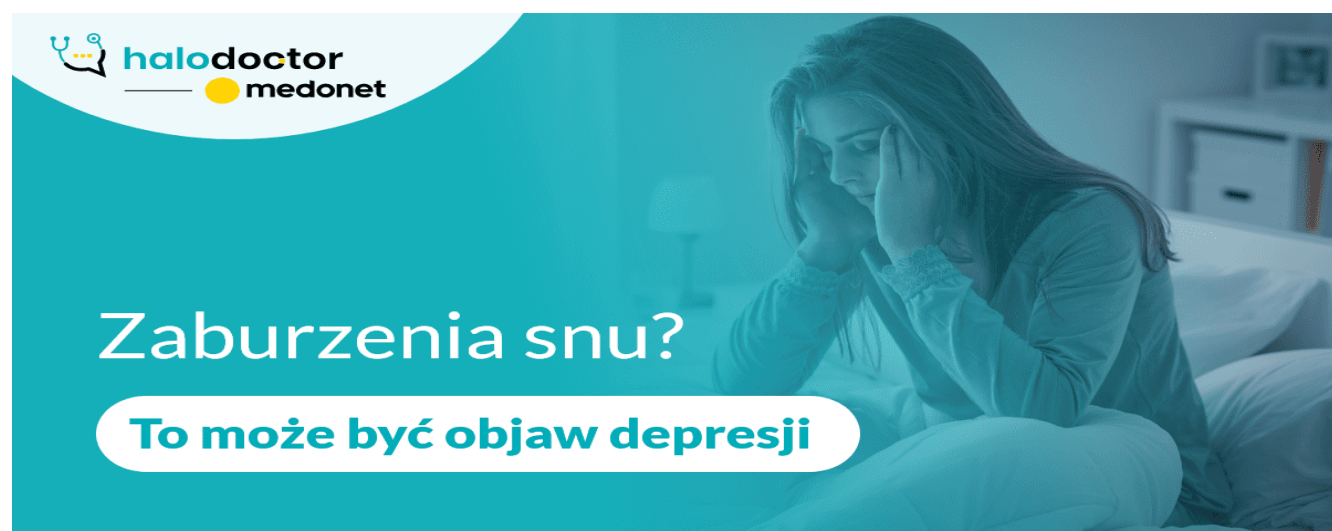


Zaburzenia snu? To może być objaw depresji.

Jakościowy sen jest podstawą efektywnego funkcjonowania organizmu, zapewnia dobre samopoczucie, regeneruje siły i wzmacnia układ nerwowy. [Depresja](#) i sen są ze sobą ściśle powiązane. Bezsenność i problemy z budzeniem się w nocy mogą być objawami depresji.



halodoc
medonet

Zaburzenia snu?

To może być objaw depresji

Niedobory snu a zdrowie psychiczne

Zdrowie psychiczne i sen są ze sobą ściśle powiązane. [Zaburzenia snu](#) mogą wystąpić po stresującym dniu, przed egzaminem lub po przebytej traumie (np. rozwód, zwolnienie z pracy, śmierć bliskiej osoby). Z danych Ministerstwa Zdrowia wynika, że lęk, stres i depresja są przyczyną ponad połowy problemów z bezsennością.

Zaburzenia snu mogą **objawami depresji**, gdy:

- mamy problemy z zasypianiem - kładziemy się i nie możemy usnąć
- zasypiamy normalnie, ale po kilku godzinach budzimy się i nie możemy ponownie zasnąć
- mamy słaby jakościowo sen: śpimy bardzo mało i brakuje fazy snu głębokiego
- budzimy się bardzo wcześnie (czasami już o 3 godzinie w nocy)
- wybudzenie łączy się z często z lękiem przed kolejnym nadchodzącym dniem

Bezsenność i trudności z ponownym zasypianiem

Osoba o obniżonym nastroju może mieć problemy z zasypianiem. Narasta wtedy uczucie frustracji połączone z negatywnymi myślami. Zaburzenia snu bardzo silnie wpływają na kondycję psychiczną osoby, która staje się bardzo nerwowa i zaczyna się martwić brakiem snu - co również nie pomaga w zasypianiu.

Hipersomnia - nadmierna senność

Niektórzy przygnębieni ludzie cierpią na **hipersomnię**, czyli **nadmierną senność**. Odczuwają nieustającą senność, a potrzeba drzemki jest bardzo silna. Rytm dnia często zostaje zaburzony: od samego rana znika ochota na zrobienie czegokolwiek.

Izolacja społeczna

Stan ten może doprowadzić do **izolacji społecznej**, niezdolności podtrzymywania relacji towarzyskich. Zdarza się często, że osoby chore na depresję nie wychodzą z łóżka tygodniami. Sen jest w tym przypadku jest formą unikania codzienności lub problematycznej sytuacji.

Myśli samobójcze

Zaburzenia snu prowadzą do zaburzeń nastroju i koncentracji, wzmacniają drażliwość. Znacznie obniża się komfort życia, spada odporność i wytrzymałość organizmu, częściej chorujemy. Zaczynamy martwić się swoimi dolegliwościami, mogą pojawić się także myśli samobójcze.

Nie można ignorować problemu bezsenności

Ważne jest, aby zrozumieć, że problemy ze snem mogą być jednym z objawów depresji. Wiele osób leczy zaburzenia snu za pomocą tabletek nasennych, nie zajmując się prawdziwą przyczyną, czyli depresją. Jeżeli problemy z bezsennością trwają długo i nie są one leczone, może to prowadzić do **pogłębienia się depresji**. Ryzyko rozwoju zaburzeń psychicznych jest u cierpiących na bezsenność aż czterokrotnie większe niż u osób zdrowych.

Higiena snu jest bardzo ważna

Warto **zadbać o higienę snu**: wywietrzyć pokój w którym śpimy, zadbać o świeżość pościeli i wykąpać się - gorąca kąpiel przed snem sprzyja rozluźnieniu i zasypianiu. Należy też pamiętać, że **łóżko służy do spania**. Nie jest salą telewizyjną, jadłodajnią, ani czytelnią, tylko przestrzenią przeznaczoną do relaksu i regeneracji.

Warto jak najszybciej sięgnąć po pomoc w przypadku problemów ze snem. Konsultacja u lekarza psychiatry pomoże w zdiagnozowaniu

problemu. Porozmawiaj z psychiatrą bez potrzeby wizyty w gabinecie. [Wybierz wizytę online i skonsultuj się tak jak chcesz](#): za pomocą czatu, wideo bądź rozmowy telefonicznej

Informacje na stronie :

<https://www.halodoctor.pl/blog/zaburzenia-snu-to-moze-byc-objaw-depresji>