

# Punglyndi og svefn

Flest okkar þekkjum af eigin reynslu hvaða áhrif svefn hefur á líðan. Slæm líðan getur haft áhrif á svefn og svefnvandi haft áhrif á líðan og er þá kominn vítahringur sem erfitt getur reynst að uppræta. Raunin er sú að svefn tengist andlegri heilsu sterkum böndum og þar með talið geðröskun eins og þunglyndi. Sambandið milli svefns og þunglyndis er flókið. Þunglyndi veldur því að fólk á erfiðara en ella með að sofa vel og slæmur svefn getur stuðlað að þróun þunglyndis. Þar sem samband svefns og þunglyndis gengur í báðar áttir er oft erfitt að finna rót vandans. Til þess að meðferð beri góðan árangur er mikilvægt að beina athyglinni bæði að svefni og andlegri heilsu.

## *Svefnleysi getur leitt til þunglyndis*

Margt fólk sem þjáist af svefnleysi glímir einnig við þunglyndi, eða um 25% samkvæmt langtímarannsóknum. Líkurnar á að þróa með sér þunglyndi fjórfaldast hjá þeim sem hafa glímt við svefnleysi. Langvarandi svefnleysi eykur líkurnar á að þunglyndið snúi aftur hjá þeim sem áður hafa verið að berjast við þunglyndi. Svefntruflanir geta haft áhrif á streitukerfi líkamans, truflað líkamsklukkuna, og þannig gert fólk viðkvæmt fyrir því að þróa með sér þunglyndi. Einnig finna þeir sem glíma við svefnleysi gjarnan fyrir hjálparleysi vegna árangurslausrar baráttu við svefnleysið sem aftur getur leitt til þunglyndis.

## *Þunglyndi getur leitt til svefnleysis*

Truflanir á svefni eru algengar hjá fólki sem glímir við þunglyndi. Flest þeirra, eða um 90%, kvarta yfir slæmum svefngæðum; finna fyriri breytingum á svefnmynstri, eiga í erfiðleikum með að sofna og viðhalda góðum nætursvefni eða vakna of snemma á morgnana. Svefnleysi er algengasta svefnvandamálið tengt þunglyndi en það hrjáir um 75% fullorðinna með þunglyndi, 20% þeirra sem þjáist af kæfisvefni og 15% svefnsækinna (e. hypersomnia). Stór hluti fólks með þunglyndi?? upplifir svefnleysi á víxl við svefnsækni, svo það er annað hvort að sofa of lítið eða of mikið og á þannig í erfiðleikum með að hafa reglu á svefninum.

## *Uppbygging svefns í þunglyndi*

Svefn hjá fólki með þunglyndi er yfirleitt grynri en hjá þeim sem ekki eiga við þann vanda að stríða; djúpsvefn stendur styttra yfir og grynri svefn er lengri. Svefninn er gjarnan slitróttur svo að fólk er að vakna oft yfir nóttina, sérstaklega þegar líður að morgni og draumsvefn ætti að vera lengri??.

## *Líkamsklukkan*

Í þunglyndi er seinkun á losun melatóníns í líkamanum á kvöldin. Eðlilegt er að magn melatóníns aukist um tveimur tímum fyrir svefn, í tengslum við minni birtu. Það sem bendir til að seinkun sé á líkamsklukkunni hjá fólki með þunglyndi er að það fer gjarnan seinna að sofa á kvöldin en aðrir og vaknar seinna á morgnana. Að auki gæti það verið óvenju næmt fyrir þeim bælandi áhrifum **sem skortur á ljósi** hefur á melatónín en rannsóknir hafa sýnt að fólk með þunglyndi er með minna af melatóníni en meðalmaðurinn. Það er sérstaklega mikilvægt fyrir fólk 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 líkamsklukku og truflunar á þeim félagslega tímaramma sem fólk setur sér, sem gæti stuðlað að þunglyndi. *Félagslega klukkan* (e. social rhythms) stjórnast af umhverfinu, eins og vinnu og skóla, og félagslegum athöfnum svo sem samskiptum við aðra og máltíðum. Félagslega klukkan er talin skipta miklu máli við stillingu líkamsklukkunnar en þunglyndi getur haft truflandi áhrif á félagslegu klukkuna svo sem á rútínu í starfi og félagslífi, sem aftur getur aukið enn frekar á þunglyndiseinkennin.

## *Svefn og einmanaleiki*

Félagsleg einangrun og einmanaleiki hefur neikvæð áhrif á heilsu og er talið að vandamál með svefn eigi þar hlut að máli. Sterk tengsl eru milli einmanaleika og svefnvanda og streita í kjölfar einmanaleika getur viðhaldið þessum tengslum. Fólk sem sefur illa er ólíklegra til að eiga í samskiptum við aðra því náttúruleg viðbrögð við svefnleysi er að draga sig í hlé. Vegna þessa skapast fjarlægð við annað fólk og veldur því að þeir sem þurfa á nálægð við annað fólk eða þarf á hjálp að halda fá hana síður. Þetta getur ýtt undir einmanaleikann og skapað streitu og vanlíðan sem leiðir til enn frekari truflana á svefni. Þar með er búið að skapa vítahring sem verður sterkari eftir því sem hann endurtekur sig oftar.

## *Skammdegisþunglyndi*

Sumir verða þunglyndir yfir vetrarmánuðina þegar dagar eru styttri og nætur lengri, eins og við þekkjum vel hér á landi, og er þá talað um skammdegisþunglyndi. 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.

Hugsanlega þarf fólk með skammdegisþunglyndi sterkari merki frá umhverfinu til 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 og draga þannig úr áhrifum skammdegisþunglyndis, sem og verulegs þunglyndis.

## *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 aukið hættuna á að þróa með sér þunglyndi:

- Svefnleysi einkennist af erfiðleikum við að sofna eða að halda sér sofandi.
- Kæfisvefn hefur tengsl við andlega heilsu og geðraskanir.
- Fótaóeirð veldur erfiðleikum við að festa svefn og truflar samfelldan svefn.
- Drómasýki er krónískur taugsjúkdómur sem einkennist af óvanalegum svefntruflunum, skertri hæfni til að stjórna svefn- og vökuástandi og mikilli dagsyfju.

## *Meðferðarúræði*

Svefn og líðan ætti að meðhöndla saman til að árangurinn verði sem bestur. Algengt er að fólk leiti í skyndilausnir við vandanum en best er að fá faglega ráðgjöf og meðferð.

- Svefnlyf geta verið gott bjargráð til skamms tíma en alfarið er mælt á móti langtímanotkun þeirra. Svefnlyf draga úr djúpsvefni og draumsvefni sem eru mikilvægustu svefnstigun. Þar að auki fylgja svefnlyfjum alvarlegar hliðarverkanir, sérstaklega hvað snertir hugræna þætti og andlega heilsu.
- Hugræn atferlismeðferð (HAM) gagnast vel við þunglyndi og hugræn atferlismeðferð við svefnleysi (HAM-S) er meðferðin sem Alþjóðaheilbrigðisstofnunin mælir með sem fyrsta inngripi við svefnleysi og getur sá árangur sem hún veitir enst ævilangt.

### *Góð ráð við þunglyndi og svefnvanda*

Til að auka líkurnar á góðum árangri við að bæta svefn og líðan er hægt að tileinka sér jákvæðan lífsstíl samhliða meðferð:

- Hreyfðu þig reglulega því 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 rúttínu í daglegu lífi og reyndu að fara að sofa og á fætur á sama tíma sólarhrings alla daga vikunnar því það styrkir dægursveifluna.

Fáðu mikla birtu, sérstaklega á morgnana, og helst utandyra. Þegar lítil dagsbirta er yfir svörtustu vetrarmánuðina er gott að nota dagljósalampa vinnu og aðrar daglegar athafnir