

СЕКЦІЯ XXVI. МЕДИЧНІ НАУКИ ТА ГРОМАДСЬКЕ ЗДОРОВ'Я

МЕТОДИ КОРЕКЦІЇ СНУ ДЛЯ КОНТРОЛЮ СТРЕСУ: ШЛЯХ ДО СПОКОЮ (ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ)

Ганжа А.О.

здобувач вищої освіти 4 курс І медичний факультет
Харківський національний медичний університет, Україна

Кузнецова М.О.

канд. мед. наук, доцент кафедри загальної та
клінічної патофізіології ім. Д.О. Альперна
Харківський національний медичний університет, Україна

За даними соціологічних досліджень кожна друга людина страждає на стрес. Більшість з опитаних зазначали, що пусковими факторами для розвитку стресу були конфліктні ситуації на роботі, конфлікти в родині, психоемоційне напруження через переживання пов'язані з війною на Україні [1, 2]. Відомо, що стрес не завжди є шкідливим, проте його тривалий вплив може призводити до негативних наслідків як ментальне, так і фізичне здоров'я людини. За даними наукових досліджень, встановлено, в 80% випадків респонденти, що піддавалися стресу відзначали, що провідним симптомом який їх турбував було порушення сну [2]. Закордонними дослідниками доведено, що стрес може порушувати сонові ритми, що призводить до труднощів під час засинання чи утримання сну. Водночас, доведено, що сон та стрес мають складний взаємозв'язок. Так, наприклад було встановлено, що погана якість сну може поглиблювати рівень стресу, створюючи зацикленість та призводити до важких психічних і соматичних порушень [3]. В зв'язку з цим дуже велика увага науковців та лікарів прикута до корекції сну, як одного з методів направлених на те, щоб зламати цей цикл та своєю чергою зменшення шкідливого впливу стресу.

Метою даного дослідження був огляд найбільш поширених методів корекції сну та їх роль в контролі стресу.

Матеріали та методи. Для досягнення мети дослідження було проведено пошук та аналіз літературних джерел (тези, статті), опублікованих в науко метричних базах SCOPUS, Pubmed та статей розміщених в вітчизняних фахових виданнях. Загальна кількість досліджених джерел літератури складала 17, з яких 9 англомовні та 8 – україномовні джерела.

Результати. Під час проведення пошуку літератури було виявлено достатньо велику кількість досліджень, присвячених висвітленню такого потужного і доступного інструменту управління стресом – покращення якості сну. Отримані дані допомогли виокремити найбільш поширені методи корекції сну, зокрема: методи на основі уваги (mindfulness), пізнавально-поведінкову терапію для безсоння (CBT-I) та зміни у способі життя.

Методи на основі уваги (Mindfulness-Based Approaches). Так, найбільш

поширеними методами на основі уваги є медитація та програма зниження стресу на основі уваги (MBSR). Дані методи сприяють тому, що пацієнти зосереджують свою увагу на конкретному моменті без суджень. Ефективність даних методів базується на їх потенційному впливі на зниження стресу та покращення загального самопочуття. В останній час дані техніки все більше використовуються для покращення якості сну та, відповідно, управління стресом. Так, клінічні дослідження показали, що особи, які займаються даною практикою, спостерігали поліпшення у сні [4].

Не меншого значення набула медитація. Доведено, що вона допомагає заспокоїти розум таким чином полегшувати засинання. Крім того, вона дозволяє особам відокремлювати себе від поганих, гнітючих думок, які часто супроводжують стрес, надаючи відчуття спокою, сприятливе для сну. Дослідження продемонстрували, що регулярне використання таких практик може викликати зміни у будові і функції мозку, особливо в областях, пов'язаних з регулюванням стресу і сном.

Не меншого поширення набула, **пізнавально-поведінкова терапія для корекції безсоння (CBT-I)**. Доведено, що вона є структурованим, доказовим підходом, призначеним для лікування безсоння. Це є вкрай важливим в контексті того, що безсоння та стрес часто взаємодіють, одне посилює інше. CBT-I спрямована на ламання цього циклу, враховуючи когнітивні та поведінкові чинники, які спричиняють поганий сон. Численними науковими дослідженнями встановлено, CBT-I включає в себе цілий ряд технік, зокрема:

1. Обмеження сну: Ця техніка обмеження часу, проведеного в ліжку, з метою відповідності реальному часу сну, який отримує особа. Вона допомагає укріпити сон та покращити його ефективність.

2. Контроль над реакціями: Це включає перепрограмування мозку асоціювати ліжко зі сном, а не бадьорістю, шляхом усунення дій, таких як перегляд телевізора або робота в ліжку.

3. Когнітивна реструктуризація: CBT-I допомагає особам ідентифікувати та викликати негативні спогади і емоції, пов'язані зі сном і стресом [5; 11].

Дані опубліковані в закордонних журналах показують, що CBT-I дуже ефективна у покращенні якості сну та зменшенні симптомів безсоння. Ефективність цього методу пояснюється тим, що він базується на вирішенні проблем зі сном шляхом поглибленого вивчення їх причинно-наслідкових зв'язків. Тобто, ця терапія опосередковано впливає на стрес, який пов'язаний з хронічними порушеннями сну.

Ще одним методом направленим на корекцію сну, як одного зі способів боротьби зі стресом є **зміни способу життя (Lifestyle Changes)**. Багатьма дослідженнями було доведено, що зміни у способі життя можуть значно вплинути на якість сну та, відповідно, рівень стресу [6; 7; 9]. Так було встановлено, що корекція способу життя сприяє кращому сну та зниженню рівня стресу. Важливими напрямками зміни способу життя є:

1. Регулярна фізична активність: Зайняття фізичною активністю, передусім вранці, може покращити ритми сну та зменшити стрес. Фізична активність сприяє виділенню ендорфінів, які є природними речовинами, які піднімають настрій.

2. Відмова від шкідливих звичок: Обмеження кави, алкоголю та важких страв недалеко від сну може запобігти порушенням сну. Включення продуктів, сприятливих для сну, таких як вишні, мигдаль та гарячі трав'яні чаї, може допомогти розслабитися.

3. Дотримання сталого режиму сну: Лягати спати та прокидатися в однаковий час щодня, навіть у вихідні, сприяє регулюванню внутрішнього годинника організму та поліпшенню якості сну.

4. Обмеження екранного часу: Вплив синього світла, яке випромінюють екрани, такі як телефони та комп'ютери, перед сном може заважати виробленню гормону сну мелатоніну. Зменшення часу, проведеного перед екранами перед сном, може полегшити засинання [8; 10].

Висновки. Отже, засновуючись на даних проведених досліджень літературних джерел доводять важливість корекції сну, як одного з методів управління стресом. Цього можна досягти за допомогою, практики впливу на увагу, СBT-I або прості зміни способу життя, а це своєю чергою призводить до поліпшення якості сну та може ламати цикл стресу та безсоння. Дані методи взагалі призводять до покращення ментального і фізичного здоров'я людини.

Список використаних джерел:

1. Andreea Gherasim, Andrei C. Oprescu, Ana Maria Gal, Alexandra Maria Burlui, Laura Mihalache. Lifestyle Patterns in Patients with Type 2 Diabetes. *Metabolites*. 2023; 13 (7): 831. DOI 10.3390/metabo13070831.
2. Zhicheng Guo, Meng Li, Jianguang Cai, Weiqi Gong, Yin Liu, Ze Liu, Effect of High-Intensity Interval Training vs. Moderate-Intensity Continuous Training on Fat Loss and Cardiorespiratory Fitness in the Young and Middle-Aged a Systematic Review and Meta-Analysis, *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023; 20 (6): 4741. DOI 10.3390/ijerph20064741.
3. Ioannis Gketsios, Thomas Tsiampalis, Alexandra Foscolou, Ioanna Panagiota Kalafati, Tonia Vassilakou, Aikaterini Kanellopoulou, Venetia Notara, George Antonogeorgos, Andrea Paola Rojas-Gil, Odysseas Androutsos, Ekaterina N. Kornilaki, Areti Lagiou, Demosthenes B. Panagiotakos, Rena I. Kosti, Association between Family and School Pressures, Consumption of Ultra-Processed Beverages, and Obesity in Preadolescents: A School-Based Epidemiological Study. *Children*. 2023; 10 (3): 500. DOI 10.3390/children10030500.
4. Theresa Waclawek, Soyoung Q. Park, Potential mechanisms and modulators of food intake during pregnancy. *Frontiers in Nutrition*. 2023; 10. DOI 10.3389/fnut.2023.1032430.
5. H.N.M. Rocha, G.M.S. Batista, A.S. Storch, V.P. Garcia, G.F. Teixeira, J. Mentzinger, E.A.C. Gomes, M.O. Campos, A.C.L. Nóbrega, N.G. Rocha. Mental stress induces endothelial dysfunction by AT1R-mediated redox imbalance in overweight/obese men. *Brazilian Journal of Medical and Biological Research*. 2023; 56: e12547.
6. Rachel Granger, Hans P. Kubis. Too much is too much: Influence of former stress levels on food craving and weight gain during the COVID-19 period. *PLOS ONE*. 2023; 18 (4): e0277856. DOI 10.1371/journal.pone.0277856.
7. Fathima Wakeel, Jacelyn Hannah, Leah Gorfinkel. Stress, coping, and quality of life in the United States during the COVID-19 pandemic. *PLOS ONE*. 2023. 18 (5): e0277741. DOI 10.1371/journal.pone.0277741.
8. Maija Huttunen-Lenz, Anne Raben, Tanja Adam, Ian Macdonald, Moira A. Taylor, Gareth Stratton, Kelly Mackintosh, J. Alfredo Martinez, Teodora Handjieva-Darlenska, Georgi Assenov Bogdanov, Sally D. Poppitt, Marta P. Silvestre, Mikael Fogelholm, Elli Jalo, Jennie Brand-Miller, Roslyn Muirhead, Wolfgang Schlicht. Socio-economic factors, mood, primary care utilization, and quality of life as predictors of intervention cessation and chronic stress in a type 2 diabetes prevention intervention (PREVIEW Study). *BMC Public Health*. 2023; 23 (1): 16569-9.
9. Laura Upenieks, Terrence D. Hill, Joanne Ford-Robertson. Religion and Pandemic Weight Gain: A Refuge from the Storm?. *Journal of Psychology and Theology*. 2023; 51(3): 392-411.
10. Fen Liu, Xing Hu, Xiaoli Zhu, Xinying Dong, Jie Ge, Shunlin Xu, Gang Li, Lu Li, Shugang Li, Zhimin Wei. A community-based cross-sectional study of anxiety and metabolic syndrome. *Psychogeriatrics*. 2023; 23 (3): 450-457.
11. Corinna Anand, Karin Hengst, Reinhold Gellner, Heike Englert. Effects of the healthy lifestyle community program (cohort 1) on stress-eating and weight change after 8 weeks: a controlled study. *Scientific Reports*. 2023; 13 (1): 27063-4.