

Zaburzenia snu u osób uzależnionych od alkoholu

Sleep disorders in alcohol dependence

**Andrzej Jakubczyk¹, Julita Wojnar², Marcin Wojnar^{1, 2},
Anna Klimkiewicz¹, Kirk J. Brower²**

¹ Uniwersytet Medyczny, Katedra i Klinika Psychiatryczna, Warszawa

² University of Michigan Addiction Research Center, Ann Arbor, MI, USA

Abstract – Sleep disorders are frequent in the course of alcohol dependence. Sleep problems occur in about 18% alcohol-dependent individuals and in 36–72% patients treated for dependence, that is more frequently than in general population. Alcohol affects neurotransmitters responsible for excitability of the central nervous system and causes disturbances in sleep architecture, as well as problems with falling asleep during both acute drinking and in alcohol withdrawal. Polysomnography reveals increased sleep latency and decreased total sleep time. All other sleep parameters, like REM% and REM latency, are also abnormal. Persistent sleep problems are common in alcohol dependence during abstinence, even after several years of non-drinking. Sleep problems may lead to alcohol use, and increase risk for alcohol dependence and early relapse in addicted patients. Pharmacologic treatment of sleep problems seems to be an essential additional element in addiction therapy and might reinforce relapse prevention strategies.

Key words: sleep, alcohol, sleep disorders, alcohol dependence, treatment

Streszczenie – Zaburzenia snu są często spotykane w przebiegu uzależnienia od alkoholu. Występują u ok. 18% osób uzależnionych, istotnie częściej niż w populacji ogólnej, oraz u 36–72% pacjentów leczonych z powodu uzależnienia. Alkohol, modyfikując aktywność substancji odpowiadających za stan wzbudzenia ośrodkowego układu nerwowego, powoduje trudności w zasypianiu oraz zaburzenia architektury snu. Zaburzenia te występują zarówno w okresie intensywnego picia alkoholu, jak i po jego odstawieniu. W badaniu polisomnograficznym obserwuje się wydłużenie latencji snu oraz skrócenie całkowitego czasu snu. Pozostałe parametry, np. udział procentowy i latencja snu REM, są również zaburzone. Problemy ze snem są powszechne u osób uzależnionych od alkoholu również w okresie całkowitej abstynencji i mogą utrzymywać się nawet przez kilka lat. Zaburzenia snu sprzyjają picciu alkoholu, zwiększają ryzyko uzależnienia oraz są niekorzystnym czynnikiem prognostycznym jego przebiegu. Leczenie zaburzeń snu ma istotne znaczenie w terapii uzależnienia i może wspomagać zapobieganie nawrotom.

Słowa kluczowe: sen, alkohol, zaburzenia snu, uzależnienie od alkoholu, leczenie

Podstawą opracowania był artykuł K.J. Browera „Alcohol’s effects on sleep in alcoholics” Alcohol Research and Health, 2001, 25, 2, 110-125.

Praca była finansowana z grantów: MNiSW 2P05D 004 29; Fogarty International Center NIH: D43 TW007569 i D43 TW05818 oraz NIAAA K24 AA00304.