**Тривожність та сон**

Це як зачароване коло, яке важко розірвати: проблеми зі сном – це поширений симптом тривожних розладів, а недостатня кількість сну призводить до ще більшої тривоги.

Згідно з дослідженнями, депривація сну позитивно корелює з тривогою, а також напругою, нервозністю та дратівливістю. Одне з нещодавніх досліджень мозку показало, що сон менше восьми годин може посилити повторювані негативні думки і ускладнити позбавлення від негативних речей – симптомів, характерних для тривоги.

Глибокий сон допомагає впоратися з тривожним розладом без ліків – це довело сканування мозку. Про це йдеться у дослідженні Університету Берклі.

Чому це важливо. Одна безсонна ніч підвищує рівень тривоги на 30%. Водночас навіть одна ніч глибокого сну допомагає впоратися зі стресом і знизити рівень тривожності.

Науковці з Університету Берклі провели дослідження, щоб з’ясувати, як рівень тривоги залежить від кількості сну. У досліді взяли участь 18 людей. Вони переглядали емоційні відео після того, як проспали всю ніч, а потім після безсонної ночі. Вчені визначили рівень тривоги учасників за допомогою спеціального опитування та за допомогою сканування мозку з використанням функціонального МРТ.

Сканування мозку після безсонної ночі показало, що частина мозку, яка допомагає контролювати рівень тривоги, була вимкнена, а глибші емоційні центри мозку були надмірно активними. Після цього в учасників вимірювали активність мозку протягом цілої ночі сну. За ніч рівень тривоги у них сильно впав, особливо у тих, хто довше перебував у фазі глибокого сну.

Головний автор дослідження професор Метью Вокер розповідає: «Ми знайшли ще одну функцію глибокого сну – зменшення тривоги протягом ночі завдяки реорганізації зв’язків у мозку. Глибокий сон є природним способом зменшити тривожність, якщо ми отримуємо його щоночі»

Висновок учених: глибокий сон відновлює механізм у мозку, який регулює наші емоції, знижує емоційну та фізіологічну реактивність та запобігає загостернню тривоги.

Рекомендації науковців:

✅ почніть із заміни лампочки у кімнаті – вкрутіть «тепле» світло. Воно заспокоює та сприяє вивільненню мелатоніну. «Холодне» ж світло (зокрема, від екранів мобільного чи комп’ютера) спеціалісти радять вимикати за кілька годин до сну, або хоча б хвилин за 40;

✅придбайте темні важкі штори, особливо якщо живете в місті;

✅за потреби змініть матрац, подушку та ковдру, якщо відчуваєте, що вони незручні;

✅не робіть вдень нічого, що може перешкодити нічному сну: уникайте полудневого дрімання, алкоголю, кави після обіду, надмірно ситої вечері;

✅налаштуватися на сон допоможуть щоденні ритуали: розстеляння ліжка, гігієнічні процедури (зокрема, гаряча ванна), читання книжки, прослуховування розслабляючої музики, дихальні вправи, медитація;

✅ прагніть спати 8 годин щоночі;

✅ намагайтеся лягати спати близько 22:00 і не пізніше опівночі;

✅ уникайте їжі за три години до сну;

✅ якщо маєте розлади сну, почніть вести щоденник сну. Як це зробити, ми розкажемо в наступному дописі.