

Prof. dr hab. Hanna Karakuła-Juchnowicz

I Klinika Psychiatrii, Psychoterapii i Wczesnej Interwencji

Uniwersytet Medyczny w Lublinie

CHRONOBIOLOGIA W PRAKTYCE PSYCHIATRY: SEN JAKO CEL TERAPEUTYCZNY.

ROLA MELATONINY PR W ZABURZENIACH PSYCHICZNYCH

Wykład poświęcony jest roli chronobiologii w praktyce psychiatrycznej, ze szczególnym uwzględnieniem snu jako istotnego celu terapeutycznego oraz znaczenia melatoniny o przedłużonym uwalnianiu (PR) w leczeniu zaburzeń psychicznych. Rytmu okołodobowe, regulowane przez centralny zegar biologiczny w jądrze nadskrzyżowaniowym oraz zegary obwodowe, koordynują funkcjonowanie niemal wszystkich układów organizmu. Ich desynchronizacja, wynikająca m.in. z czynników środowiskowych, stylu życia czy predyspozycji genetycznych, odgrywa kluczową rolę w patogenezie wielu chorób, w tym zaburzeń psychicznych.

Zaburzenia snu w psychiatrii należy postrzegać wielowymiarowo – jako objaw, czynnik ryzyka, marker przebiegu choroby oraz odrębny cel terapeutyczny. Występują one powszechnie w takich jednostkach jak depresja, choroba afektywna dwubiegunowa, schizofrenia, ADHD czy spektrum autyzmu, przyjmując różnorodne formy, od opóźnienia fazy snu po jego fragmentację i obniżoną efektywność. Istotnym elementem indywidualizacji podejścia terapeutycznego jest uwzględnienie chronotypu pacjenta.

Melatonina, jako kluczowy hormon regulujący rytm snu i czuwania, odgrywa szczególną rolę w leczeniu zaburzeń snu współwystępujących z chorobami psychicznymi. Preparaty o przedłużonym uwalnianiu pozwalają na bardziej fizjologiczne odwzorowanie jej nocnego wydzielania, co przekłada się na poprawę jakości snu, stabilizację rytmów dobowych oraz potencjalnie korzystny wpływ na objawy psychopatologiczne.

Chronoterapia, polegająca na dostosowaniu czasu interwencji terapeutycznych do rytmów biologicznych, stanowi obiecujący kierunek rozwoju nowoczesnej psychiatrii. Integracja wiedzy z zakresu chronobiologii może zwiększać skuteczność leczenia, poprawiać funkcjonowanie pacjentów oraz wspierać podejście spersonalizowane w psychiatrii.