SVEIKATOS MOKSLAI /
HEALTH SCIENCES IN EASTERN EUROPE
ISSN 1392-6373 print / 2335-867X online
2026, 36 tomas, Nr.7, p. 123-125
DOI: https://doi.org/10.35988/sm-hs.2026.299

MIEGO TRŪKUMO IR NEMIGOS ĮTAKA EMOCIJŲ REGULIAVIMUI BEI NERIMO SIMPTOMAMS

Kamilė Radzevičiūtė[1], Miglė Miglinaitė[2]
[1]Vilniaus universitetas, Medicinos fakultetas,
[2]Vilniaus universiteto ligoninė Santaros klinikos

Raktažodžiai: miegas, miego trūkumas, nemiga, emocijų reguliavimas, nerimas, depresija, psichikos sveikata.

Santrauka

Miegas yra esminis fiziologinis procesas, kuris palaiko emocinę pusiausvyrą, psichikos sveikatą ir kasdienį funkcionavimą. Nepakankamas miegas ir nemiga lemia emocijų apdorojimo sutrikimus, didina emocinį reaktyvumą ir mažina gebėjimą taikyti adaptyvias emocijų reguliavimo strategijas. Ilgalaikiai tyrimai rodo, kad nemiga yra savarankiškas nerimo ir depresijos rizikos veiksnys. Straipsnyje aptariami neurobiologiniai ir psichologiniai mechanizmai, aiškinantys miego sutrikimų ir emocinės reguliacijos ryšį, bei pateikiami klinikiniai aspektai, susiję su nemigos diagnostika ir gydymu.

Įvadas

Miegas yra būtinas emociniam funkcionavimui, nes miego metu vyksta emocinių prisiminimų apdorojimas, autonominės nervų sistemos pusiausvyros atkūrimas ir streso reguliavimas. Kai miego trūksta, sustiprėja neigiamas afektas, sumažėja pozityvios emocijos ir susilpnėja gebėjimas valdyti emocinį atsaką [1]. Emocijų reguliacija apibrėžiama kaip gebėjimas atpažinti, suprasti, moduliuoti ir adekvačiai išreikšti emocijas. Adaptyvios emocijų reguliacijos strategijos – tai veiksmingi būdai tvarkytis su emocijomis, padedantys sumažinti jų intensyvumą ir palaikyti emocinę pusiausvyrą, pavyzdžiui, emocijų priėmimas. Tuo tarpu maladaptyvios strategijos, tokios kaip ruminacija ar emocijų slopinimas, yra nesveiki, ilgainiui didinantys psichologinę įtampą ir susiję su prastesne psichikos sveikata [2].

Neurobiologiniai tyrimai rodo, kad miego trūkumas silpnina prefrontalinės žievės gebėjimą reguliuoti smegenų migdolinio kūno veiklą, todėl emocinės reakcijos tampa stipresnės ir sunkiau kontroliuojamos [3, 4]. Nemiga – vienas dažniausių miego sutrikimų – pasireiškia užsitęsusiais užmigimo sunkumais, naktiniais prabudimais ar ankstyvais rytiniais pabudimais, kurie trikdo kasdienį funkcionavimą [5]. Pastaraisiais metais nemiga vis dažniau vertinama ne tik kaip kitų psichikos sutrikimų simptomas, bet ir kaip atskiras rizikos veiksnys, didinantis nerimo ir depresijos tikimybę [6, 7].

Tyrimo tikslas − apžvelgti miego trūkumo ir nemigos poveikį emocijų reguliavimui bei nerimo simptomams, identifikuoti pagrindinius neurobiologinius ir psichologinius mechanizmus bei aptarti klinikinę šių procesų reikšmę.

Tyrimo medžiaga ir metodai

Buvo atlikta sisteminė literatūros apžvalga, naudojant „PubMed“, „Scopus“, „Web of Science“ ir „ClinicalKey“ duomenų bazes. Paieškai buvo pasitelkti šie raktažodžiai anglų kalba: sleep deprivation, insomnia, emotion regulation, anxiety, depression. Į analizę įtraukti tarptautiniuose recenzuojamuose žurnaluose publikuoti tyrimai. Iš viso atrinkta ir išanalizuota 14 publikacijų.

Tyrimo rezultatai

Miego trūkumo poveikis emocijų reguliavimui. Miego trūkumas nuosekliai siejamas su didesniu neigiamu afektu ir sumažėjusiomis pozityviomis emocijomis [1]. Eksperimentiniai tyrimai rodo, kad miego apribojimas lemia blogesnį emocinį funkcionavimą net po vienos nakties prastesnio miego [2]. Neurobiologiniai tyrimai patvirtina, kad miego trūkumas sumažina prefrontalinės žievės aktyvumą ir sutrikdo smegenų migdolinio kūno veiklos reguliavimą, todėl emocijos tampa intensyvesnės ir sunkiau valdomos [3,4].

Dėl sumažėjusių kognityvinių išteklių asmenys rečiau taiko adaptyvias strategijas ir dažniau pasitelkia maladaptyvias − ruminaciją ar emocijų slopinimą [12]. Tai paaštrina nerimo simptomus, net jei išoriniai stresoriai nepasikeičia [1].

Nemiga ir emocinė disreguliacija. Nemiga pasižymi lėtiniu psichofiziologiniu hiperbudrumu, sustiprėjusiu grėsmės suvokimu ir ruminacija [5]. Asmenys, kenčiantys nuo nemigos, patiria sunkumų priimdami emocijas, dažniau reaguoja

Adresas susirašinėti: Kamilė Radzevičiūtė, el. p. kamilradzeviit05@gmail.com

impulsyviai ir pasižymi didesniu vidiniu savikritiškumu [5]. Klinikiniai tyrimai rodo, kad neigiamos mintys apie miegą, katastrofiškas mąstymas ir dėmesio sutelkimas į nemigos pasekmes palaiko ir stiprina sutrikimą [11]. Dėl šių procesų susidaro ciklas, kuriame vienas veiksnys stiprina kitą: prastas miegas didina emocinę įtampą, o padidėjusi įtampa dar labiau blogina miego kokybę [5].

Nemigos vaidmuo nerimo ir depresijos raidai. Longitudiniai tyrimai patvirtina, kad nemiga yra savarankiškas nerimo ir depresijos sutrikimų rizikos veiksnys [6–9]. Asmenys, kurie blogai miega ilgą laiką, turi didesnę tikimybę patirti emocinius sutrikimus, net ir tada, kai kontroliuojami kiti psichologiniai veiksniai [6,7]. Nustatyta, jog paauglystėje pasireiškianti nemiga gali tapti jungiamąja grandimi tarp ankstyvuoju laikotarpiu patirto nerimo ir vėlesnės depresijos [8]. Jauni suaugusieji, patiriantys nemigos simptomus, dažniau praneša apie padidėjusį nerimą, depresyvumą ir emocinę įtampą [9,10].

Emocijų reguliavimas kaip tarpinis mechanizmas. Emocinė disreguliacija laikoma centriniu mechanizmu, aiškinančiu, kodėl miego trūkumas ir nemiga didina nerimo riziką [5, 11]. Nemiga mažina gebėjimą taikyti adaptyvias strategijas, todėl dažniau pasitelkiami nesveiki modeliai, tokie kaip ruminacija ir katastrofiškas mąstymas [12]. Blogas miegas keičia emocijų suvokimą ir interpretavimą, o tai sustiprina nerimo simptomus [11]. Asmenys, pasižymintys geresniais emocinės reguliacijos įgūdžiais, yra atsparesni miego trūkumo poveikiui ir patiria mažiau neigiamų emocinių pasekmių [14].

Klinikinė reikšmė. Klinikoje būtina sistemingai vertinti miego kokybę. Nemiga neturėtų būti vertinama tik kaip antrinis simptomas – tai savarankiškas gydymo taikinys [6,10]. Efektyviausias metodas yra kognityvinė elgesio terapija, kuri koreguoja netikslius įsitikinimus apie miegą, mažina hiperbudrumą ir stiprina emocijų reguliavimo įgūdžius [11, 13]. Papildomos priemonės apima miego higieną, relaksacijos technikas, dėmesingo įsisąmoninimo praktiką ir ruminacijos kontrolės strategijas [13, 14].

Išvados

1. Miego trūkumas didina neigiamą afektą, mažina emocinį stabilumą ir sunkina emocijų kontrolę.

2. Nemiga pasižymi ruminacija, hiperbudrumu ir emocijų priėmimo sunkumais.

3. Nemiga yra savarankiškas nerimo ir depresijos rizikos veiksnys, patvirtintas klinikiniais tyrimais.

4. Emocinė disreguliacija yra pagrindinis mechanizmas, siejantis miego sutrikimus su psichopatologija.

5. Kognityvinė elgesio terapija ir emocijų reguliavimo stiprinimas turėtų būti integruoti į psichikos sveikatos gydymą.

Literatūra

1. Palmer CA, Bower JL, Cho KW, et al. Sleep loss and emotion: A systematic review and meta-analysis of over fifty years of experimental research. Psychological Bulletin 2024;150(4):440-463. https://doi.org/10.1037/bul0000410
2. Tamm S, Nilsonne G, Schwarz J, et al. Sleep restriction caused impaired emotional regulation without detectable brain activation changes. Royal Society Open Science 2019;6(3):181704. https://doi.org/10.1098/rsos.181704
2. Goldstein AN, Walker MP. The role of sleep in emotional brain function. Annual Review of Clinical Psychology 2014;10:679-708. https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032813-153716
4. Yoo SS, Gujar N, Hu P, et al. The human emotional brain without sleep - a prefrontal amygdala disconnect. Current Biology 2007;17(20):R877-R878. https://doi.org/10.1016/j.cub.2007.08.007
5. Samea F, Mortazavi N, Reimann GM, et al. Insomnia and emotion dysregulation: a meta-analytical perspective integrating regulatory strategies and dispositional difficulties. Sleep Medicine Reviews 2025;82:102111. https://doi.org/10.1016/j.smrv.2025.102111
6. Meaklim H, Saunders WJ, Byrne ML, et al. Insomnia is a key risk factor for persistent anxiety and depressive symptoms: A 12-month longitudinal cohort study during the COVID-19 pandemic. Journal of Affective Disorders 2023;322:52-62. https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.11.021
7. Johansson M, Jansson-Fröjmark M, Norell-Clarke A, et al. Changes in insomnia as a risk factor for the incidence and persistence of anxiety and depression: A longitudinal community study. Sleep 2021;44(2):zsaa170. https://doi.org/10.1186/s41606-020-00053-z
8. Li YI, Starr LR, Wray-Lake L. Insomnia mediates the longitudinal relationship between anxiety and depressive symptoms in adolescents. Depression and Anxiety 2018;35(6):583-591. https://doi.org/10.1002/da.22764
9. Mao X, Zhang F, Wei C, et al. The impact of insomnia on anxiety and depression: A longitudinal study of non-clinical young Chinese adult males. BMC Psychiatry 2023;23:360. https://doi.org/10.1186/s12888-023-04873-y
10. Oh CM, Kim HY, Na HK, et al. The effect of anxiety and depression on sleep quality of individuals with high risk for insomnia: A population-based study. Frontiers in Neurology 2019;10:849. https://doi.org/10.3389/fneur.2019.00849
11. Jansson-Fröjmark M, Hossain S. Emotion dysregulation in insomnia disorder: the possible role of psychiatric comorbidity. Frontiers in Sleep 2024;3:1383552. https://doi.org/10.3389/frsle.2024.1383552
12. Zhang J, Lau EYY, Hsiao JH. Using emotion regulation strategies after sleep deprivation: ERP and behavioral findings. Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience 2019;19(2):283-295.

https://doi.org/10.3758/s13415-018-00667-y

13. Harvey AG. A cognitive model of insomnia. Behaviour Research and Therapy 2002;40(8):869-893.

https://doi.org/10.1016/S0005-7967(01)00061-4

14. Mauss IB, Troy AS, LeBourgeois MK. Poor sleep quality increases daily negative affect: the role of sleep and affect. Emotion 2013;13(4):561-569.

https://doi.org/10.1037/a0032016

THE IMPACT OF SLEEP DEPRIVATION AND INSOMNIA ON EMOTION REGULATION AND ANXIETY SYMPTOMS

K. Radzevičiūtė, M. Miglinaitė

Keywords: sleep deprivation, insomnia, emotion regulation, anxiety, depression, mental health, affective processing.

Summary

Sleep deprivation and insomnia impair emotional processing and reduce the ability to use adaptive emotion regulation strategies. Insufficient sleep increases negative affect, emotional reactivity, and vulnerability to stress. Insomnia is linked to rumination, hyperarousal, and maladaptive cognitive patterns that reinforce anxiety. Longitudinal studies show that insomnia is an independent risk factor for the development of anxiety and depressive symptoms. Emotion dysregulation appears to be the key mechanism connecting sleep disturbances with mental health problems.

Correspondence to: kamilradzeviit05@gmail.com

Gauta 2026-02-26