

ΟΔΗΓΟΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ & ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ



ΥΠΝΟΣ ΚΑΙ ΑΓΧΟΣ

“Ενημερωθείτε Υπεύθυνα”
απο ένα φαρμακείο του δικτύου.

Η ΑΜΦΙΔΡΟΜΗ ΣΧΕΣΗ ΥΠΝΟΥ ΚΑΙ ΑΓΧΟΥΣ



Ο ύπνος αποτελεί έναν από τους βασικότερους πυλώνες της ανθρώπινης υγείας, ισοδύναμος σε σημασία με τη σωστή διατροφή και τη σωματική άσκηση. Παρά τη ζωτική του σημασία, ο σύγχρονος τρόπος ζωής, γεμάτος από απαιτήσεις, προθεσμίες και συνεχή ψηφιακό ερεθισμό, έχει οδηγήσει σε μια παγκόσμια κρίση ύπνου. Στο επίκεντρο αυτής της κρίσης βρίσκεται το άγχος (στρες).

Η σχέση μεταξύ άγχους και ύπνου είναι απόλυτα αμφίδρομη: το έντονο άγχος διαταράσσει τον ύπνο, και με τη σειρά της η έλλειψη ύπνου μειώνει την ανθεκτικότητα του οργανισμού, εντείνοντας το άγχος την επόμενη ημέρα.

Η ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ ΚΑΙ Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΣΤΟ ΚΕΝΤΡΙΚΟ ΝΕΥΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Ο ύπνος ρυθμίζεται από δύο κύρια συστήματα: την ομοιόσταση του ύπνου (την αυξανόμενη ανάγκη για ύπνο όσο περισσότερο είμαστε ξύπνιοι) και τον κερκάδιο ρυθμό (το εσωτερικό μας 24ωρο βιολογικό ρολόι).

Όταν το σώμα λειτουργεί ομαλά, η μετάβαση από την εγρήγορση στον ύπνο καθοδηγείται από την ενεργοποίηση του παρασυμπαθητικού νευρικού συστήματος, το οποίο επιβραδύνει τον καρδιακό ρυθμό, μειώνει την αρτηριακή πίεση και προάγει τη χαλάρωση. Αντίθετα, το άγχος ενεργοποιεί το συμπαθητικό νευρικό σύστημα, πυροδοτώντας την αντίδραση «μάχης ή φυγής».

Ο ΑΞΟΝΑΣ ΥΠΟΘΑΛΑΜΟΥ-ΕΝΔΟΚΡΙΝΩΝ ΑΔΕΝΩΝ (ΗΡΑ) ΚΑΙ Η ΝΕΥΡΟΒΙΟΛΟΓΙΑ

- Όταν βιώνουμε στρες, ο εγκέφαλος αντιλαμβάνεται μια απειλή. Ο υποθάλαμος ενεργοποιεί τον άξονα ΗΡΑ, οδηγώντας στην έκκριση κατεχολαμινών (αδρεναλίνη και νοραδρεναλίνη) και γλυκοκορτικοειδών, με κυριότερη την κορτιζόλη, γνωστή ως η ορμόνη του στρες.
- Υπό φυσιολογικές συνθήκες, τα επίπεδα κορτιζόλης πέφτουν κατά τη διάρκεια της νύχτας, φτάνοντας στο χαμηλότερο σημείο τους γύρω στα μεσάνυχτα, και αυξάνονται απότομα το πρωί για να μας βοηθήσουν να ξυπνήσουμε. Στην περίπτωση του χρόνιου άγχους, τα επίπεδα της κορτιζόλης διατηρούνται υψηλά κατά τη διάρκεια της νύχτας. Η κορτιζόλη δρα ως διεγερτικό για το κεντρικό νευρικό σύστημα, καταστέλλοντας την παραγωγή της μελατονίνης (της ορμόνης του ύπνου) και κρατώντας τον εγκέφαλο σε κατάσταση υπερεγρήγορσης.
- Επιπλέον, μελέτες λειτουργικής μαγνητικής τομογραφίας αποδεικνύουν ότι η στέρηση ύπνου αποσυνδέει τον προμετωπιαίο φλοιό (το λογικό κέντρο ελέγχου) από την αμυγδαλή (το συναισθηματικό κέντρο του φόβου). Χωρίς την καθοδήγηση του προμετωπιαίου φλοιού, η αμυγδαλή υπερλειτουργεί, κάνοντας τον εγκέφαλο να βιώνει «καταιγίδες άγχους» χωρίς πραγματικό εξωτερικό ερέθισμα.



Η ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΗ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ

Σύμφωνα με έρευνες, το άγχος καταστρέφει τη δομή των σταδίων του ύπνου:

- Βαθός Ύπνος (Slow-Wave Sleep): Το άγχος μειώνει δραματικά αυτό το στάδιο, το οποίο υπό φυσιολογικές συνθήκες λειτουργεί ως «φυσικό αγχολυτικό», ρίχνοντας τους παλμούς και κάνοντας μια επανεκκίνηση στο νευρικό σύστημα.
- Ύπνος REM (Rapid Eye Movement): Σε αυτό το στάδιο ο εγκέφαλος επεξεργάζεται τα συναισθήματα της ημέρας, αποθηκεύει τις σημαντικές αναμνήσεις και διαγράφει τις άχρηστες πληροφορίες. Η διατάραξη του ύπνου REM λόγω στρες εμποδίζει τη συναισθηματική επεξεργασία των γεγονότων της ημέρας. Οι αρνητικές αναμνήσεις παραμένουν «φορτισμένες», εντείνοντας το άγχος της επόμενης ημέρας.

ΥΠΕΡΔΙΕΓΕΡΣΗ ΚΑΙ ΑΨΠΝΙΑ

Σύμφωνα με δεδομένα από τον οργανισμό Sleep Foundation, το άγχος προκαλεί μια κατάσταση που ονομάζεται ψυχοφυσιολογική υπερδιέγερση. Η υπερδιέγερση αυτή σημαίνει ότι, παρόλο που το σώμα μπορεί να είναι εξαντλημένο, ο εγκέφαλος παραμένει σε πλήρη ετοιμότητα, ανίκανος να μεταβεί στα στάδια του βαθέος ύπνου.

ΑΨΠΝΙΑ ΩΣ ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΟΣ ΔΕΙΚΤΗΣ

Η αϋπνία δεν είναι απλώς ένα παθητικό σύμπτωμα του άγχους, αλλά ένας ανεξάρτητος παράγοντας κινδύνου. Η χρόνια αϋπνία συχνά προηγείται χρονικά της εμφάνισης κλινικών αγχωδών διαταραχών, λειτουργώντας ως ο πυροκροτητής τους.

Αυτή η κατάσταση δημιουργεί έναν γνωστό σε πολλούς φαύλο κύκλο:

- Το άγχος της ημέρας προκαλεί δυσκολία στην έλευση του ύπνου.
- Το άτομο κοιτάζει το ρολόι και αγχώνεται για το γεγονός ότι δεν μπορεί να κοιμηθεί

- Αυτό το «άγχος απόδοσης του ύπνου» προκαλεί νέα έκκριση αδρεναλίνης, ενεργοποιώντας το συμπαθητικό νευρικό σύστημα, καθιστώντας τον ύπνο ακόμα πιο αδύνατο.

Την επόμενη ημέρα, η έλλειψη ύπνου αυξάνει την ευαισθησία του εγκεφάλου σε στρεσογόνους παράγοντες, εντείνοντας το καθημερινό άγχος.

Βέβαια, η αϋπνία δεν είναι απλώς η ποσοτική έλλειψη ύπνου, αλλά και η ποιοτική υποβάθμισή του. Τα άτομα με χρόνια άγχος συχνά αναφέρουν:

- Παρατεταμένο χρόνο έλευσης ύπνου (> 30 λεπτά).
- Συχνές νυχτερινές αφυπνίσεις με δυσκολία επαναφοράς.
- Πρόωρη πρωινή αφύπνιση.
- Αίσθημα μη αναζωογονητικού ύπνου.

ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

Η έλλειψη ύπνου λόγω άγχους δεν είναι απλώς ένα ατομικό πρόβλημα υγείας, αλλά μια κοινωνικοοικονομική πρόκληση που κοστίζει δισεκατομμύρια σε χαμένη παραγωγικότητα παγκοσμίως. Μεγάλοι οργανισμοί όπως η Αμερικανική Εταιρεία Ψυχολογίας παρέχουν τα εξής δεδομένα:

- Το 43% των ενήλικων αναφέρει ότι το στρες τους έχει κρατήσει ξύπνιους τη νύχτα τουλάχιστον μία φορά τον τελευταίο μήνα.
- Το 21% των ανθρώπων δηλώνει ότι αισθάνεται σημαντικά περισσότερο στρες την επόμενη ημέρα, όταν δεν έχει κοιμηθεί καλά. Για όσους έχουν ήδη υψηλά επίπεδα άγχους, το ποσοστό αυτό ανέρχεται στο 45%.
- Το 33% των ατόμων με χαμηλά επίπεδα στρες αξιολογεί ποιοτικά τον ύπνο του ως «εξαιρετικό» ή «πολύ καλό». Αντίθετα, από τα άτομα με υψηλά επίπεδα στρες, μόνο το 8% καταφέρνει να κάνει ποιοτικό ύπνο.

- Το 45% των ατόμων με υψηλά επίπεδα στρες αναφέρει ότι δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί μετά από ένα βράδυ κακού ύπνου σε σχέση με το 12% των ατόμων με χαμηλά επίπεδα στρες.
- Οι νεότερες γενιές, όπως οι Gen Z και οι Millennials, αναφέρουν τα υψηλότερα ποσοστά διαταραχών ύπνου που σχετίζονται άμεσα με το εργασιακό άγχος, την οικονομική αβεβαιότητα ή τη χρήση οθονών πριν από την κατάκλιση.

ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΕΛΛΕΙΨΗΣ ΥΠΝΟΥ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Η χρόνια στέρηση ύπνου, ως αποτέλεσμα του άγχους, επηρεάζει σχεδόν κάθε σύστημα του ανθρώπινου οργανισμού.

Βραχυπρόθεσμες Επιπτώσεις

- **Εξάντληση και κόπωση:** Η έλλειψη ύπνου οδηγεί σε σωματική εξάντληση και μειωμένη ενεργητικότητα.
- **Γνωστική Εξασθένηση:** Μείωση της συγκέντρωσης, της προσοχής και της ικανότητας λήψης αποφάσεων.
- **Συναισθηματική Αστάθεια:** Αυξημένη ευερεθιστότητα, κυκλοθυμία και μειωμένη ικανότητα διαχείρισης του καθημερινού στρες.
- **Μειωμένη παραγωγικότητα:** Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει σε μειωμένη απόδοση στη δουλειά και σε αυξημένο κίνδυνο ατυχημάτων.
- **Μειωμένα Αντανακλαστικά:** Η οδήγηση σε κατάσταση στέρησης ύπνου έχει αποδειχθεί εξίσου επικίνδυνη με την οδήγηση υπό την επήρεια αλκοόλ.

Μακροπρόθεσμες Επιπτώσεις

- **Μεταβολικές Διαταραχές:** Η έλλειψη ύπνου διαταράσσει τις ορμόνες της πείνας. Μειώνεται η λεπτίνη (η ορμόνη του κορεσμού) και αυξάνεται η γρελίνη (η ορμόνη της πείνας), οδηγώντας σε αυξημένη επιθυμία κατανάλωσης φαγητού. Κατ' επέκταση, η έλλειψη ύπνου συνδέεται με την παχυσαρκία και τον κίνδυνο εμφάνισης σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2.

Δερματολογικές ανισορροπίες:

Κατά τη διάρκεια ενός καλού ύπνου, η κυτταρική ανανέωση επιταχύνεται και το δέρμα ενισχύει την παραγωγή των δομικών στοιχείων του, όπως το κολλαγόνο και την ελαστίνη. Όταν ένας άνθρωπος στερείται ύπνου, είναι πιθανό αυτό να γίνει εμφανές στο δέρμα του.

- **Καρδιαγγειακά Προβλήματα:** Η χρόνια υψηλή αρτηριακή πίεση και η συνεχής έκκριση κορτιζόλης αυξάνουν τον κίνδυνο για καρδιαγγειακά επεισόδια.
- **Εξασθένηση του Ανοσοποιητικού Συστήματος:** Κατά τη διάρκεια του ύπνου, το ανοσοποιητικό σύστημα απελευθερώνει κυτοκίνες, πρωτεΐνες που βοηθούν στην καταπολέμηση των λοιμώξεων. Χωρίς επαρκή ύπνο, ο οργανισμός γίνεται ευάλωτος σε ιώσεις και χρόνιες φλεγμονές.
- **Κατάθλιψη:** Η αϋπνία είναι ένα από τα κύρια συμπτώματα της κατάθλιψης, με έρευνες να δείχνουν ότι έως και το 90% των ατόμων με κατάθλιψη αντιμετωπίζουν προβλήματα ύπνου. Επιπλέον, η αϋπνία μπορεί να είναι ένας παράγοντας κινδύνου για την ανάπτυξη κατάθλιψης. Μελέτες έχουν δείξει ότι άτομα με χρόνια αϋπνία έχουν υψηλότερη πιθανότητα να αναπτύξουν κατάθλιψη σε σχέση με εκείνα που δεν αντιμετωπίζουν προβλήματα ύπνου.
- **Ψυχικές διαταραχές:** Η χρόνια αϋπνία μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο εμφάνισης ψυχικών διαταραχών.



ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Η αντιμετώπιση της αϋπνίας απαιτεί μια ολιστική προσέγγιση.

Γνωστική Συμπεριφορική Θεραπεία για την Αϋπνία (CBT-I)

Θεωρείται η χρυσή σταθερά για τη θεραπεία της χρόνιας αϋπνίας, ξεπερνώντας σε μακροπρόθεσμη αποτελεσματικότητα τα φαρμακευτικά σκευάσματα. Η συγκεκριμένη θεραπεία περιλαμβάνει:

• Ψυχοεκπαίδευση & Υγιεινή του Ύπνου

- ▶ Εκπαίδευση σχετικά με τον ύπνο, την αϋπνία και τις αιτίες της. Υιοθέτηση σωστών συνηθειών και διαμόρφωση κατάλληλου περιβάλλοντος για τον ύπνο. Στόχος η εξάλειψη των καθημερινών συνηθειών που «σμποτάρουν» τον ύπνο.

• Τεχνικές Χαλάρωσης

- ▶ Ασκήσεις αναπνοής, νευρομυϊκή χαλάρωση, καθοδηγούμενη φαντασία και ενσυνειδητότητα (mindfulness). Στόχος η μείωση του σωματικού στρες και των έντονων σκέψεων πριν τον ύπνο.

• Συμπεριφορικές Τεχνικές

- ▶ **Περιορισμός ύπνου:** Παραμονή στο κρεβάτι μόνο για τις ώρες του πραγματικού ύπνου.
- ▶ **Έλεγχος Ερεθισμάτων:** Το κρεβάτι πρέπει να συνδεθεί στον εγκέφαλο αποκλειστικά με τον ύπνο, όχι με το διάβασμα, την τηλεόραση ή το άγχος.

- **Γνωστική Θεραπεία:** Περιλαμβάνει τον εντοπισμό και τη διόρθωση των αρνητικών σκέψεων και του άγχους που προκαλεί η ίδια η αϋπνία. Στόχος η διακοπή του κύκλου «ανησυχώ που δεν κοιμάμαι - χάνω τον ύπνο μου».

Τεχνικές Διαχείρισης του Άγχους.

- **Τεχνική Αναπνοής 4-7-8:** πρόκειται για μια ελεγχόμενη τεχνική αναπνοής που προέρχεται από την πρακτική της γιόγκα.
 - ▶ Σε καθιστή ή ύπτια θέση και με τα μάτια κλειστά, εισπνεύστε για 4 δευτερόλεπτα, κρατήστε την αναπνοή σας για 7 δευτερόλεπτα και εκπνεύστε με ήχο για έως και 8 δευτερόλεπτα. Σε αυτή τη διαδικασία, η άκρη της γλώσσας πρέπει να ακουμπά ακριβώς πίσω από τα επάνω μπροστινά δόντια.

- ▶ Εστιάστε σε αυτές τις τρεις φάσεις, διατηρώντας έναν ελεγχόμενο, ήρεμο και σταθερό ρυθμό. Το κυκλικό μοτίβο αναπνοής ενεργοποιεί το παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα ώστε να επέλθει σύντομα η διαδικασία της χαλάρωσης, προωθώντας έτσι τον ύπνο. Συνιστάται να επαναλαμβάνετε τον κύκλο 3-4 φορές κάθε βράδυ.

- **Προοδευτική Μυϊκή Χαλάρωση:** πρόκειται για μια τεκμηριωμένη τεχνική διαχείρισης του άγχους. Στόχος της είναι να μάθει το άτομο να αναγνωρίζει τη διαφορά ανάμεσα στη μυϊκή σύσπαση και τη χαλάρωση, ώστε να μειώνει εκούσια την ένταση στο σώμα του.
 - ▶ Βρείτε ένα ήσυχο μέρος και καθίστε αναπαυτικά. Φορέστε άνετα ρούχα, βγάλτε τα παπούτσια και πάρτε 5 αργές, βαθιές αναπνοές. Εισπνέετε και σφίγγετε ελεγχόμενα μια συγκεκριμένη μυϊκή ομάδα για 5 δευτερόλεπτα. Η ένταση πρέπει να είναι απαλή για να αποφεύγονται πιθανοί τραυματισμοί. Εκπνέετε και απελευθερώνετε απότομα την ένταση. Παραμένετε χαλαροί για 15 δευτερόλεπτα, πριν περάσετε στην επόμενη μυϊκή ομάδα.
 - ▶ Η άσκηση γίνεται σταδιακά, ξεκινώντας από τα κάτω άκρα και ανεβαίνοντας προς τα πάνω (ή αντίστροφα), ενεργοποιώντας διαδοχικά από τα πέλματα και τις γάμπες μέχρι τον αυχένα, τους ώμους και τους μύες του προσώπου.
 - ▶ Η τεχνική απαιτεί εξάσκηση για να γίνει εύκολη, ενώ στα πρώτα στάδια μπορεί να βοηθήσει πολύ η καθοδήγηση από έναν ειδικό. Αν υπάρχουν ιατρικά προβλήματα (π.χ. κατάγματα), προηγείται συνεννόηση με τον γιατρό.

Καταγραφή των «να θυμηθώ να...»

- Όταν ξαπλώνουμε στο κρεβάτι, περιορίζονται τα εξωτερικά ερεθίσματα της ημέρας (εργασία, συνομιλίες, δραστηριότητες). Για ένα άτομο με υψηλά επίπεδα άγχους, αυτό το κενό ερεθισμάτων γεμίζει αμέσως από έναν εσωτερικό μονόλογο. Ο εγκέφαλος αρχίζει να αναλύει ξανά και ξανά γεγονότα του παρελθόντος ή να προβάλλει «σενάρια» για το μέλλον.



ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

- Αυτή η συνεχής υπερανάλυση («μπρκασμός των σκέψεων») κρατά τον εγκέφαλο σε εγρήγορση, αυξάνει την αρτηριακή πίεση και την ένταση στους μύες και προκαλεί συναισθηματική αναστάτωση, κάνοντας τη σωματική χαλάρωση και τον ύπνο αδύνατα.
- Για να ηρεμίσει το μυαλό, προτείνεται η καθημερινή καταγραφή όλων των ανησυχιών και εκκρεμοτήτων σε ένα τετράδιο για 15-20 λεπτά το απόγευμα (ποτέ πριν τον ύπνο). Η καταγραφή βοηθά τον εγκέφαλο να απελευθερώσει ευκολότερα αυτές τις σκέψεις κατά τη διάρκεια της νύχτας.

Καταγραφή των συννηθειών ύπνου

- Ένα ημερολόγιο ύπνου μπορεί να είναι χρήσιμο σε άτομα που δυσκολεύονται να κοιμηθούν. Καταγράψτε: τι ώρα πήγατε για ύπνο το βράδυ, πόση ώρα σας πήρε μέχρι να κοιμηθείτε, τι ώρα σηκωθήκατε χωρίς να ξαναπάτε για ύπνο, πόσες φορές σηκωθήκατε μέσα στη νύχτα, πόσες ώρες κοιμηθήκατε συνολικά, πόση ώρα κοιμηθήκατε μέσα στη μέρα. Μπορείτε επίσης να σημειώσετε αν η ημέρα σας ήταν αγχωτική, αν κάνατε άσκηση, αν ήπιατε καφέ/τσάι κλπ πριν τον ύπνο καθώς επίσης να βαθμολογήσετε τη διάθεσή σας και το αν χρειαστήκατε συμπλήρωμα/φάρμακο για να κοιμηθείτε. Η καταγραφή στο ημερολόγιο μπορεί να χρησιμοποιηθεί αρχικά για 2 εβδομάδες (ώστε να μπορέσετε να εντοπίσετε τις συνήθειές σας) και μετά από μερικούς μήνες (για να δείτε την πρόοδό σας).

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΕΝΑΝ ΚΑΛΟ ΥΠΝΟ

Διατηρείστε ένα πρόγραμμα

- Προσπαθήστε να ξυπνάτε και να πηγαίνετε για ύπνο την ίδια ώρα κάθε μέρα. Αν είναι εφικτό, διατηρήστε αυτό το πρόγραμμα και το Σαββατοκύριακο ή ακόμη και στις διακοπές.

Πηγαίνετε για ύπνο όταν νυστάξετε

- Προσπαθήστε να κοιμηθείτε όταν νιώσετε κουρασμένοι ή νυσταγμένοι.
- Αν δεν είστε έτοιμοι για ύπνο, μην πιέζετε τον εαυτό σας να κοιμηθεί γιατί έμμεσα διατηρείτε σώμα και μυαλό σε εγρήγορση.
- Κοιμηθείτε για όση διάρκεια χρειάζεστε μέχρι να νιώσετε ξεκούραστοι και έπειτα σηκωθείτε από το κρεβάτι.

Σηκωθείτε και ξαναπροσπαθήστε

- Αν παρότι έχετε ξαπλώσει, δεν έχετε καταφέρει να κοιμηθείτε μετά από 30 ή περισσότερα λεπτά, τότε σηκωθείτε από το κρεβάτι και μεταφερθείτε σε ένα διαφορετικό δωμάτιο.
- Καθίστε κάπου ήρεμοι ή κάνετε μια βαρετή δραστηριότητα (πχ. ανάγνωση κάποιου κειμένου χωρίς ενδιαφέρον) και στη συνέχεια επιστρέψτε στο κρεβάτι σας.
- Γενικά, μείνετε σε ένα ήσυχο χώρο με χαμηλό ή καθόλου φωτισμό. Αποφύγετε να ανοίξετε τα φώτα του δωματίου ή να καθίσετε μπροστά σε μια οθόνη (τηλεόρασης, κινητού ή υπολογιστή). Το έντονο φως θα διεγείρει τον εγκέφαλό σας δίνοντάς του την εντύπωση ότι πρέπει να ξυπνήσετε.

- Επιστρέψτε στο κρεβάτι μόνο όταν νυστάξετε. Μπορείτε να επαναλάβετε την προσπάθεια όσες φορές χρειαστεί μέχρι να μπορέσετε να κοιμηθείτε.



Το υπνοδωμάτιο

- Το σώμα πρέπει να αναγνωρίζει το υπνοδωμάτιο ως ένα μέρος για ύπνο, ξεκούραση και προσωπική χαλάρωση. Αποφύγετε να βλέπετε τηλεόραση, να απαντάτε στο τηλέφωνο, να εργάζεστε με το φορητό υπολογιστή, να τρώτε κλπ.
- Το εντελώς ήσυχο περιβάλλον είναι πολύ σημαντικό για έναν καλό ύπνο. Αν αυτό δεν είναι εφικτό, δοκιμάστε να χρησιμοποιήσετε ωτοασπίδες. Αλλιώς, επιλέξτε λευκούς ήχους πχ. ήχος ανεμιστήρα. Πρόκειται για ήπιους και μονότονους ήχους που μπορούν να καλύψουν άλλους έντονους και ενοχλητικούς ήχους.
- Το σκοτάδι μέσα στο υπνοδωμάτιο είναι συχνά υποτιμημένος παράγοντας. Πέρα από ηλεκτρονικές συσκευές που δεν πρέπει να είναι ανοιχτές, χρησιμοποιήστε κουρτίνες και παντζούρια για να εμποδίσετε τα φώτα από το δρόμο το βράδυ ή το φως του ήλιου το πρωί.
- Το υπνοδωμάτιο πρέπει να είναι καθαρό, χωρίς σκόνη/αλλεργιογόνους παράγοντες, και κατά προτίμηση με ουδέτερη ή ήπια ευχάριστη μυρωδιά. Σε διαφορετική περίπτωση μπορεί μια έντονη μυρωδιά να κρατήσει σε εγρήγορση τον εγκέφαλο ή η πολλή σκόνη να προκαλέσει πχ. συνεχές φτάρνισμα.
- Το υπνοδωμάτιο πρέπει να είναι σε καλή θερμοκρασία. Το πολύ κρύο ή η πολλή ζέση αυξάνουν τον αριθμό και τη διάρκεια των αφυπνίσεων κατά τη διάρκεια της νύχτας. Επιπλέον, τα άκρα πρέπει να είναι ζεστά. Ελαφριές, μαλακές κάλτσες, που δεν πιέζουν, μπορούν να χρησιμεύσουν στο να παραμείνουν τα πόδια ζεστά, διευκολύνοντας τον ύπνο.
- Το στρώμα του κρεβατιού και το μαξιλάρι πρέπει να είναι βολικά ώστε να μπορούμε εύκολα να χαλαρώσουμε και να κοιμηθούμε.

Προετοιμασία για τον ύπνο

- Καθιερώστε μια συστηματική, χαλαρωτική ρουτίνα προετοιμασίας για τον ύπνο.

- Ορίστε μια ώρα έναρξης προετοιμασίας για τον ύπνο που να σας προσδίδει 7-8 ώρες ύπνου. Προσπαθήστε 30 λεπτά πριν τον ύπνο να τα αφιερώσετε στη χαλάρωσή σας!
- Ένα ζεστό μπάνιο, το διάβασμα ενός βιβλίου, η αρωματοθεραπεία, μερικές ασκήσεις χαλάρωσης (πχ. τέντωμα, ασκήσεις αναπνοής 15 λεπτά πριν την κατάκλιση), το άκουσμα ήπιας μουσικής, τα χαμηλωμένα φώτα είναι μόνο μερικά παραδείγματα προετοιμασίας για τον ύπνο. Ακόμη και αν αυτά δεν σας βοηθήσουν να κοιμηθείτε, θα βοηθήσουν το σώμα να χαλαρώσει.
- Συγκεκριμένα το ζεστό μπάνιο, 1-2 ώρες πριν την κατάκλιση, αυξάνει ελαφρά τη θερμοκρασία του σώματος. Καθώς η θερμοκρασία του σώματος πέφτει, μας προκαλεί υπνηλία.
- Αποφύγετε δραστηριότητες που σας φέρνουν σε εγρήγορση όπως μια έντονη συζήτηση, μια ενδιαφέρουσα ταινία ή σειρά κλπ.
- Απενεργοποιήστε τις οθόνες τουλάχιστον 60 λεπτά πριν από τον ύπνο. Το μπλε φως μιμείται το φως της ημέρας και μπλοκάρει τη μελατονίνη.

Άγχος επίδοσης στον ύπνο

- Μην κοιτάτε την ώρα όσο προσπαθείτε να κοιμηθείτε ή μην προσπαθείτε να πείσετε τον εαυτό σας ότι πρέπει να κοιμηθείτε. Αυτό αυξάνει την ανησυχία και σας κρατά ξύπνιους.

Ύπνος κατά τη διάρκεια της ημέρας (σιέστα)

- Προσπαθήστε να μην κοιμάστε κατά τη διάρκεια της ημέρας αν δεν το έχετε ανάγκη.
- Η σιέστα είναι καλό να μην διαρκεί παραπάνω από 20-30 λεπτά ενώ ιδανικά θα πρέπει να απέχει 8 ώρες από τον βραδινό ύπνο.
- Σε διαφορετική περίπτωση, το ξύπνημα μετά από πολύωρη σιέστα μπορεί να είναι πιο δύσκολο και να μη σας αποδώσει την ενέργεια που χρειαζόσασταν. Αν είναι χρονικά κοντά στο βραδινό ύπνο, οι πιθανότητες να επηρεάσει το χρόνο έλευσης του ύπνου ή να οδηγήσει σε πρόωρο ξύπνημα είναι αυξημένες.

Άσκηση

- Η τακτική άσκηση σε εξωτερικούς χώρους συνοδευόμενη από έκθεση στον ήλιο έχει αποδειχθεί ιδιαίτερα ευεργετική στην ποιότητα του ύπνου.
- Αντίθετα, η αδράνεια κατά την διάρκεια της ημέρας, μπορεί να οδηγήσει σε αϋπνία ή ρηχό ύπνο.
- Προτιμήστε την άσκηση τις πρωινές ώρες. Αν το καθημερινό σας πρόγραμμα δεν το επιτρέπει, φροντίστε η άσκηση να απέχει 3-4 ώρες από την ώρα του ύπνου.

Αποφύγετε καφεΐνη – νικοτίνη

- Επειδή λειτουργούν διεγερτικά, 4-6 ώρες πριν τον ύπνο αποφύγετε την κατανάλωση καφεΐνης (εμπεριέχεται στον καφέ, στο τσάι, στα αναψυκτικά τύπου κόλα, στη σοκολάτα όπως και σε ορισμένα φάρμακα) και νικοτίνης (κάπνισμα).

Αποφύγετε το αλκοόλ

- Αποφύγετε την κατανάλωση αλκοόλ 4-6 ώρες πριν τον ύπνο. Το αλκοόλ θεωρείται χαλαρωτικό και τείνει να διευκολύνει την έναρξη του ύπνου, ωστόσο μπορεί να διαταράξει την ποιότητά του (ανήσυχος, μη αναζωογονητικός ύπνος και πιθανότητα πρόωρης αφύπνισης).

Διατροφή

- Ελαττώστε την ποσότητα των υγρών που καταναλώνετε λίγο πριν τον ύπνο.
- Αποφύγετε να πηγαίνετε για ύπνο με άδειο στομάχι. Η υπογλυκαιμία προκαλεί την έκκριση ορμονών με σκοπό τη ρύθμιση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα. Οι ορμόνες αυτές κρατούν τον εγκέφαλο σε εγρήγορση δυσκολεύοντας τον ύπνο. Προτιμήστε ένα σνακ 1-2 ώρες πριν τον ύπνο.
- Μην πηγαίνετε για ύπνο αμέσως μετά από ένα βαρύ, θερμιδογόνο, δύσπεπτο γεύμα.

- Οι υδατάνθρακες, όπως το ψωμί και τα ζυμαρικά, προκαλούν την παραγωγή της σεροτονίνης, μιας ορμόνης που δρα ως φυσικό ηρεμιστικό και επομένως ευνοεί τον ύπνο.
- Το γάλα και τα λοιπά γαλακτοκομικά είναι τροφές πλούσιες στο αμινοξύ τρυπτοφάνη, το οποίο ευνοεί την παραγωγή της σεροτονίνης. Έτσι, ένα ποτήρι γάλα μπορεί να συμβάλλει σε έναν ήρεμο ύπνο.
- Λαχανικά και δημητριακά περιέχουν μεταξύ των άλλων και βιταμίνες του συμπλέγματος Β. Ο μεταβολισμός της βιταμίνης Β6 παρεμβαίνει στην ομαλή λειτουργία του νευρικού συστήματος. Η Β6 παίζει επίσης σημαντικό ρόλο στη μετατροπή της τρυπτοφάνης σε σεροτονίνη.
- Οι ανάλατοι ξηροί καρποί περιέχουν μαγνήσιο, ένα μέταλλο που συμβάλλει στη μετάδοση των νευρικών ερεθισμάτων και βοηθά στην καταπολέμηση του άγχους και του στρες.
- Τα χαμηλά επίπεδα σιδήρου στον οργανισμό φαίνεται πως είναι αιτία για την υπνηλία και την ατονία του οργανισμού κατά τη διάρκεια της ημέρας, η οποία τις περισσότερες φορές οδηγεί σε ανήσυχο ύπνο τη νύχτα. Καταναλώστε τροφές πλούσιες σε σίδηρο πχ. κρέας.

Την επόμενη ημέρα

- Μην αγχώνεστε αν δεν καταφέρετε να πάτε για ύπνο στην ώρα που πρέπει ή αν κοιμηθείτε λιγότερο από αυτό που υπολογίζατε! Δεν μπορούμε να ελέγξουμε πλήρως τη διαδικασία του ύπνου - όσο περισσότερο προσπαθούμε να το ελέγξουμε τόσο αυξάνεται η ένταση άρα και η δυσκολία να κοιμηθούμε.
- Αν δεν κοιμηθήκατε καλά το προηγούμενο βράδυ, μην αλλάξετε το πρόγραμμα της επόμενης ημέρας. Είναι σημαντικό να διατηρήσετε τις ημερήσιες δραστηριότητές σας, ωστόσο φροντίστε όταν νιώσετε την ανάγκη για ύπνο να μην την αγνοήσετε.
- Μην καταναλώσετε περισσότερο καφέ την επόμενη ημέρα καθώς μπορεί να σας κρατήσει ξύπνιους και δεύτερο βράδυ.

ΦΥΣΙΚΕΣ ΚΑΙ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ

Όταν οι αλλαγές στον τρόπο ζωής δεν επαρκούν, υπάρχουν επιλογές υποστήριξης του νευρικού συστήματος.

Φυτοθεραπεία και Συμπληρώματα

- Για την αντιμετώπιση της αϋπνίας, έχουν μελετηθεί σκευάσματα που διευκολύνουν την έλευση και την ποιότητα του ύπνου, με κυριότερα τη μελατονίνη (για τον κιρκάδιο ρυθμό), τη ρίζα βαλεριάνας και τον λυκίσκο (για τη μείωση του χρόνου αποκοίμησης και των νυχτερινών αφυπνίσεων) και το 5-HTP (για την αρχιτεκτονική του ύπνου).
- Αντίθετα, για τη διαχείριση του άγχους, η επιστημονική βιβλιογραφία μελετά ουσίες που μειώνουν την ψυχολογική και σωματική υπερδιέγερση κατά τη διάρκεια της ημέρας, όπως η ασβαγάντα (που μειώνει την κορτιζόλη), η L-θεανίνη (που προάγει τη χαλάρωση χωρίς υπνηλία), το εκχυλίσμα κρόκου (σαφράν), η πασιφλόρα και τα φυτικά εκχυλίσματα ελαίου λεβάντας.
- Στοιχεία όπως το μαγνήσιο, το μελισσόχορτο, η βιταμίνη Β6 και ο ψευδάργυρος λειτουργούν ως «γέφυρα», καθώς καταφέρνουν να ανακουφίζουν ταυτόχρονα και τις δύο καταστάσεις.

Φαρμακευτική Αγωγή

Σε σοβαρές περιπτώσεις χρόνιας αϋπνίας και γενικευμένης αγχώδους διαταραχής, ο εξειδικευμένος ιατρός μπορεί να συστήσει φαρμακευτική αγωγή. Η χρήση της πρέπει να γίνεται με αυστηρή ιατρική παρακολούθηση και για περιορισμένο χρονικό διάστημα, καθώς ενέχει κίνδυνο εθισμού και ανοχής.



ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Ο ύπνος και το άγχος είναι δύο αλληλένδετες δυνάμεις που καθορίζουν την ποιότητα της καθημερινότητάς μας. Το άγχος λειτουργεί ως ένας αόρατος εχθρός που μας στερεί την ηρεμία της νύχτας, ενώ η έλλειψη ύπνου αποδυναμώνει τις άμυνες του εγκεφάλου απέναντι στις προκλήσεις της ημέρας.

Η διάσπαση αυτής της σύνδεσης επιτυγχάνεται με μια συνειδητή επένδυση σε υγιείς συμπεριφορές. Γιατί ο ύπνος δεν είναι πολυτέλεια, είναι μια βιολογική ανάγκη!

myHealth Apps για τον Ύπνο

Η χρήση εφαρμογών για την παρακολούθηση και τη βελτίωση του ύπνου αποτελεί ένα από τα πιο ενεργά πεδία έρευνας στην ψηφιακή ιατρική. Σε δημοσιευμένες ακαδημαϊκές μελέτες γίνεται λόγος για δύο κατηγορίες εφαρμογών:

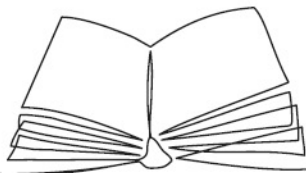
• Εφαρμογές Ψηφιακής Γνωστικής Συμπεριφορικής Θεραπείας (dCBT-I)

Αυτές οι εφαρμογές δεν καταγράφουν απλώς τον ύπνο, αλλά παρέχουν δομημένα θεραπευτικά προγράμματα για την αντιμετώπιση της αϋπνίας. Κλινικές δοκιμές δείχνουν ότι τέτοιες τεκμηριωμένες εφαρμογές μειώνουν σημαντικά τον χρόνο έλευσης του ύπνου και το προ-υπνικό άγχος, έχοντας αποτελέσματα που συχνά συγκρίνονται με τη δια ζώσης ψυχοθεραπεία.

• Εφαρμογές Παρακολούθησης Ύπνου (Sleep Trackers)

Πρόκειται για εφαρμογές που χρησιμοποιούν αισθητήρες του κινητού ή συνδέονται με wearables για να αναλύσουν τα στάδια του ύπνου. Ενώ οι εφαρμογές αυτές βοηθούν την ευαισθητοποίηση του κοινού και την καταγραφή των γενικών ωρών ύπνου, οι επιστήμονες επισημαίνουν ότι υπολείπονται ως προς την ακρίβεια και την ερμηνεία των δεδομένων.

Το φαινόμενο της «ορθοϋπνίας»: Η ορθοϋπνία (orthosomnia) ως ιατρικός όρος περιγράφηκε για πρώτη φορά το 2017. Οι ερευνητές χρησιμοποίησαν τον όρο για να περιγράψουν την κατάσταση όπου οι χρήστες αναπτύσσουν έντονο άγχος για την επίτευξη του «τέλειου» σκορ ύπνου στην εφαρμογή τους, με αποτέλεσμα το άγχος αυτό να τους προκαλεί τελικά αϋπνία!



ΠΗΓΕΣ

Εργαστήριο - Κέντρο Διαταραχών Ύπνου Νοσοκομείου Ευαγγελισμός:

<https://meletipynou.gr/aypniia/>

American Psychological Association (APA) | Stress and Sleep:

<https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2013/sleep>

Healthline | Stress and Sleep: How to Break the Cycle:

<https://www.healthline.com/health/stress/stress-and-sleep>

Johns Hopkins Medicine | Sleepless Nights?

Try Stress-Relief Techniques:

<https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/sleepless-nights-try-stress-relief-techniques>

Frontiers in Psychology |

The relationship between stress, rumination, and sleep quality:

<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2024.1431234/full>

SLEEP Research Society:

<https://academic.oup.com/sleep/search-results?q=&tax=sleep/4>

Sleep Foundation:

<https://www.sleepfoundation.org/insomnia/stress-and-insomnia>

<https://www.sleepfoundation.org/sleep-hygiene/how-to-relieve-stress-for-bedtime>

Journal of Clinical Sleep Medicine:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5263088/>

Προοδευτική Μυϊκή Χαλάρωση:

https://www.helpmyself.gr/images/Help_My_Self_NewsLetter_Fin_02.pdf

eu Zoe[®]
elixir
NUTRACEUTICAL



Για μια αίσθηση
ισορροπίας
και χαλάρωσης

Με φυτικά βότανα:



Πόσιμες Σταγόνες

Κατάλληλο για παιδιά 6 ετών και άνω

Αρ. Φαρμακείου: 106-122446/18-11-2022 (Το προϊόν δεν ανήκει σε διεθνώς αποδεδειγμένη ή συμπτωματολογικά διαγνωστική δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως αντικατάσταση μιας ιατροφαρμακευτικής θεραπείας ή ως εναλλακτική μορφή από το φάρμακο)



Pharmaceutical Laboratories S.A.



62 χρόνια UNI-PHARMA
Από το 1960 για την ανθρώπινη
ευεξία και την κοινωνία

1^η γλφ. Ελευθέριου Διάκου 1, 145 64 Κηφισιά
Τηλ: 210-80 72 512, Fax: 210-80 79 907
e-mail: uni-pharma@uni-pharma.gr

www.uni-pharma.gr



Ο φαρμακοποιός και ο γιατρός σας είναι οι επιστημονικοί σύμβουλοι της υγείας σας. Συνεργαστείτε μαζί τους για να σας συμβουλέψουν και να σας καθοδηγήσουν για τη σωστή αντιμετώπιση και ανακούφιση των συμπτωμάτων που σας ταλαιπωρούν και για την ορθή και ασφαλή χρήση των κατάλληλων σκευασμάτων.

Ενημερωθείτε από το
πλησιέστερο φαρμακείο
Green Pharmacy ή
σκανάρετε ΕΔΩ



www.greenpharmacies.gr