



# Οδηγός για Καλό Ύπνο

Αυτό το φυλλάδιο θα εξηγήσει λίγα πράγματα για τη βελτίωση του ύπνου και θα σας δώσει μερικές συμβουλές για να αντιμετωπίσετε συνηθισμένα προβλήματα ύπνου.

## Συνήθειες Ερωτήσεις

### Πόσον Ύπνο Χρειάζομαι;

**Ο καθένας διαφέρει** ως προς την ποσότητα του ύπνου που χρειάζεται. Έρευνες για τον ύπνο δείχνουν ότι οι άνθρωποι διαφέρουν πολύ όσον αφορά την ποσότητα ύπνου που χρειάζονται και ότι απαιτούν λιγότερο ύπνο καθώς μεγαλώνουν.

### Είναι Επιβλαβής η Έλλειψη Ύπνου μου;

Δεν υπάρχουν ενδείξεις ότι η έλλειψη ύπνου προκαλεί βραχυπρόθεσμη ή μακροπρόθεσμη βλάβη στον εγκέφαλο ή το σώμα. Τα άτομα με έλλειψη ύπνου μπορεί να παρουσιάσουν ευερεθιστότητα, υπερβολική υπνηλία, δυσκολία συγκέντρωσης και μειωμένα κίνητρα. Ωστόσο **δεν μπορεί κανείς να πεθάνει από την έλλειψη ύπνου**. Η φύση μας έχει προικίσει με έναν ενσωματωμένο μηχανισμό που διασφαλίζει ότι θα αποκοιμηθούμε αν πραγματικά το χρειαζόμαστε. Εάν το σώμα σας χρειάζεται πραγματικά ύπνο, να είστε βέβαιοι ότι σχεδόν τίποτα δεν θα είναι σε θέση να το σταματήσει.

### Πότε είναι Πρόβλημα η Αϋπνία;

Για πολλούς, η αϋπνία είναι δυσάρεστη και προκαλεί στρες. Αυτό οφείλεται συχνά στο γεγονός ότι οι άνθρωποι περνούν μεγάλο μέρος της νύχτας ξύπνιοι ανησυχώντας. Έτσι, αυτοί οι άνθρωποι αισθάνονται κουρασμένοι την επόμενη μέρα, εν μέρει επειδή κοιμήθηκαν σχετικά λίγο, και εν μέρει επειδή τους εξάντλησαν οι ανησυχίες τους. Όταν δεν μπορείτε να κοιμηθείτε, **το να μένετε ξαπλωμένοι στο κρεβάτι ανησυχώντας κάνει τα πράγματα χειρότερα**. Μια πιο αποτελεσματική επιλογή είναι να σηκωθείτε και να κάνετε κάτι που αποσπά την προσοχή σας αλλού και σας χαλαρώνει. Με αυτόν τον τρόπο, ακόμα κι αν δεν κοιμάστε, τουλάχιστον ξεκουράζεστε.

### Αϋπνία

Η αϋπνία ορίζεται ως **χρόνια ανικανότητα να κοιμηθείτε**. Οι περισσότεροι άνθρωποι με αϋπνία κοιμούνται, αλλά νομίζουν ότι δεν κοιμήθηκαν αρκετά ή ότι ο ύπνος τους είχε πάρα πολλές διαταραχές, με αποτέλεσμα να μην νιώθουν αναζωογονημένοι το πρωί. Συχνά, δεν είναι η έλλειψη ύπνου που ωθεί ένα άτομο να ζητήσει βοήθεια, αλλά το πώς αισθάνεται και πώς τα βγάζει πέρα με την αϋπνία του.



# Οδηγός για Καλό Ύπνο

## Ο Κιρκαδικός Ρυθμός

Όλοι οι άνθρωποι έχουν ένα «βιολογικό ρολόι» (τον **κιρκαδικό ρυθμό**) που τους επιτρέπει να ρυθμίζουν πράγματα όπως η θερμοκρασία και η ενέργεια του σώματός τους. Η θερμοκρασία του σώματος φτάνει το υψηλότερο και το χαμηλότερο σημείο της μία φορά κάθε 24 ώρες. Τα αισθήματα υπνηλίας αυξάνονται και υποχωρούν παράλληλα με τη θερμοκρασία του σώματος. Οι άνθρωποι αισθάνονται συνήθως τη μεγαλύτερη εγρήγορση όταν η θερμοκρασία του σώματός τους είναι στον υψηλότερο βαθμό και νιώθουν υπνηλία καθώς μειώνεται η θερμοκρασία του σώματός τους. Ο κιρκαδικός ρυθμός επηρεάζει την ετοιμότητά μας να κοιμηθούμε ελέγχοντας τις μεταβολές της θερμοκρασίας του σώματος.

## Συχνές Αιτίες Διαταραχής Ύπνου

### Άγχος

Μπορεί να είναι δύσκολο να χαλαρώσετε μετά από μια κουραστική μέρα. Πολλοί άνθρωποι διαπιστώνουν ότι αρχίζουν να ανησυχούν όταν πέσουν στο κρεβάτι. Αυτές οι ανησυχίες συχνά συνοδεύονται από μυϊκή ένταση, η οποία μπορεί να κάνει ακόμη πιο δύσκολο τον ύπνο. Τότε οι άνθρωποι αρχίζουν να ανησυχούν ότι δεν μπορούν να κοιμηθούν με αποτέλεσμα να οδηγούνται σε έναν φαύλο κύκλο!

### Καφεΐνη

Ο καφές, το τσάι, το κακάο, τα αναψυκτικά κόλα, τα αναψυκτικά υψηλής ενέργειας και μερικά φάρμακα χωρίς συνταγή περιέχουν καφεΐνη. Η κατανάλωση αυτών των προϊόντων, ειδικά το απόγευμα, θα αυξήσει τα αισθήματα ενέργειας και εγρήγορσης και θα δυσκολέψει τον ύπνο.

### Νικοτίνη

Η νικοτίνη διεγείρει το νευρικό σύστημα δίνοντας το έναυσμα για την απελευθέρωση μιας ορμόνης που ονομάζεται αδρεναλίνη. Η αδρεναλίνη αφυπνίζει το σώμα και το μυαλό, προκαλώντας σας αισθήματα εγρήγορσης και ετοιμότητας για δράση. Γι' αυτό, το κάπνισμα πριν από το κρεβάτι προκαλεί αυξημένη ενέργεια και ζωηράδα, δυσκολεύοντας κάποιον να αποκοιμηθεί.

### Αλκοόλ

Το αλκοόλ μπορεί να σας κάνει να κοιμηθείτε γρήγορα, ωστόσο, **μειώνει την ποιότητα του ύπνου σας**. Εάν πίνετε αλκοόλ τακτικά, είναι πιθανόν να εξαρτάστε από το αλκοόλ για να μειώσει το άγχος σας και να σας βοηθήσει να κοιμηθείτε. Αυτό σημαίνει ότι θα ξυπνήσετε χωρίς να αισθάνεστε αναζωογονημένοι και είναι πιο πιθανό να έχετε επαναλαμβανόμενα επεισόδια άγχους που θα διαρκέσουν όλη την ημέρα και θα το κάνουν ακόμη πιο δύσκολο να κοιμηθείτε τη νύχτα.



# Οδηγός για Καλό Ύπνο

## Δυσφορία

Όταν αισθάνεστε πόνους, δυσφορία ή υπερβολική ζέστη ή κρύο μπορεί να δυσκολευτείτε να χαλαρώσετε. Βεβαιωθείτε ότι έχετε καλύψει όλες τις άμεσες ανάγκες σας πριν προσπαθήσετε να κοιμηθείτε. Για παράδειγμα, εάν πεινάτε, φάτε κάτι ελαφρύ πριν πάτε στο κρεβάτι. Είναι πιο εύκολο να σας πάρει ο ύπνος όταν νιώθετε άνετα.

## Θόρυβος

Οι περιοδικοί δυνατοί θόρυβοι, που προκαλούνται π.χ. από την τροχαία κίνηση, διαταράσσουν τον ύπνο. Ακόμα κι αν δεν ξυπνήσετε πλήρως, αυτοί οι θόρυβοι μπορούν να επηρεάσουν τις συνήθειες του ύπνου σας. Προσπαθήστε να μειώσετε τον θόρυβο κλείνοντας παράθυρα και πόρτες ή φορώντας ωτοασπίδες. Μερικοί άνθρωποι θεωρούν επίσης χρήσιμο να απενεργοποιούν τις συσκευές που παράγουν «λευκό θόρυβο» κατά τη διάρκεια της νύχτας (ο θόρυβος που μπορούν να εκπέμπουν τηλεοράσεις και άλλες συσκευές ακόμα και όταν είναι εκτός λειτουργίας).

## Υπνωτικά Χάπια

Τα υπνωτικά χάπια μπορεί να διευκολύνουν την έναρξη του ύπνου και να μειώνουν το άγχος βραχυπρόθεσμα. Μακροπρόθεσμα, ωστόσο, αυτά τα οφέλη εξαφανίζονται – θα αρχίσετε να αισθάνεστε άγχος και αϋπνία ακόμα κι αν παίρνετε τα χάπια. Παρ' όλο που τότε μπορεί να μπειτε στον πειρασμό να πάρετε περισσότερα χάπια, το όφελος από αυτό δεν θα είναι μόνιμο, με αποτέλεσμα να καταλήξετε σε έναν φαύλο κύκλο εθισμού. **Εάν λαμβάνετε τώρα υπνωτικά χάπια κάθε βράδυ για να σας βοηθήσουν να κοιμηθείτε, μιλήστε με το γιατρό σας σχετικά με τη σταδιακή μείωση της χρήσης τους.**

## Συμβουλές για τη Βελτίωση του Ύπνου

Ακολουθεί μια λίστα με πράγματα που μπορείτε να δοκιμάσετε για να βελτιώσετε τον ύπνο σας:

- Για να καθιερώσετε και να διατηρήσετε έναν υγιή κερκαδικό ρυθμό, πηγαίνετε στο κρεβάτι την ίδια ώρα κάθε βράδυ και ξυπνάτε την ίδια ώρα κάθε πρωί. **Μην κοιμάστε αργά το πρωί προσπαθώντας να αντισταθμίσετε τον χαμένο ύπνο.**
- Παρομοίως, μην **κοιμάστε την ημέρα**, ανεξάρτητα από το πόσο κουρασμένοι είστε κατά τη διάρκεια της ημέρας.
- Προσπαθήστε να **μειώσετε τα επίπεδα θορύβου** κλείνοντας παράθυρα και πόρτες.
- **Αποφύγετε την καφεΐνη** τα βράδια και κατά προτίμηση τα απογεύματα.



# Οδηγός για Καλό Ύπνο

- **Σηκωθείτε από το κρεβάτι:** Εάν ξαπλώνετε στο κρεβάτι χωρίς να μπορείτε να σταματήσετε να σκέφτεστε διάφορα πράγματα, σηκωθείτε και κάντε κάτι που αποσπά την προσοχή σας αλλού και σάς ηρεμεί (π.χ. διαβάστε ένα βιβλίο, ακούστε κλασική μουσική). Μην επιστρέψετε στο κρεβάτι μέχρι να νιώσετε ξανά υπνηλία. Εάν επιστρέψετε στο κρεβάτι και αισθάνεστε το ίδιο, σηκωθείτε ξανά από το κρεβάτι και κάντε πάλι κάτι που θα σας αποσπάσει την προσοχή και θα σας χαλαρώσει. Ίσως χρειαστεί να το κάνετε αυτό λίγες φορές πριν μπορέσετε να πέσετε στο κρεβάτι και να κοιμηθείτε. Ο σκοπός είναι να μάθετε να συσχετίζετε το κρεβάτι με τον ύπνο.
- **Αφιερώστε χρόνο για την επίλυση προβλημάτων κατά τη διάρκεια της ημέρας:** Αφήστε κατά μέρος χρόνο για να μπορέσετε να σκεφτείτε τρόπους επίλυσης των προβλημάτων σας. Αυτό μπορεί να απαιτεί από εσάς τη λήψη αποφάσεων, πράγμα που μπορεί να είναι δύσκολο. Ωστόσο η αποφυγή αντιμετώπισης σκέψεων που σας ανησυχούν, το μόνο που κάνει είναι να επιδεινώνει το άγχος. Συχνά η αβεβαιότητα που συνοδεύει την αναποφασιστικότητα είναι πιο αγχωτική από τις συνέπειες μιας απόφασης! Εάν έχετε τις ίδιες σκέψεις όταν πηγαίνετε στο κρεβάτι, υπενθυμίστε στον εαυτό σας ότι έχετε ήδη σκεφτεί αυτά τα πράγματα για σήμερα και αναβάλετε την ανησυχία μέχρι αύριο.
- **Η τακτική άσκηση** κατά τη διάρκεια της ημέρας ή νωρίς το βράδυ μπορεί να βελτιώσει τις συνήθειες του ύπνου (ωστόσο, μην ασκείστε αργά το βράδυ, καθώς αυτό μπορεί να δυσκολέψει τον ύπνο σας).
- Καθιερώστε μια σύντομη και χαλαρωτική βραδινή **ρουτίνα** (που θα περιλαμβάνει πράγματα όπως το πλύσιμο του προσώπου σας και ο καθαρισμός των δοντιών σας) για να σας βοηθήσει να χαλαρώσετε και να σας έρθει η «διάθεση» για ύπνο.
- Εάν καπνίζετε, **αποφύγετε** το κάπνισμα τουλάχιστον μία ώρα πριν πάτε στο κρεβάτι, ώστε να υποχωρήσουν οι διεγερτικές επιδράσεις της νικοτίνης.
- **Περιορίστε την κατανάλωση αλκοόλ** στα όρια που συστήνουν οι οδηγίες υγείας και μην χρησιμοποιείτε αλκοόλ για να σας βοηθήσει να κοιμηθείτε.
- Βεβαιωθείτε ότι καλύπτονται όλες οι άμεσες ανάγκες σας πριν πάτε για ύπνο (π.χ. βεβαιωθείτε ότι δεν αισθάνεστε πείνα ή κρύο).
- Εάν χρειαστεί, **μιλήστε με τον γιατρό σας σχετικά με τη διακοπή της χρήσης φαρμάκων για τον ύπνο.**