



Dr. Arnaoutoglou Nikitas M.D., Ph.D.
Psychiatrist - Psychotherapist

Σύμφωνα με νέες μελέτες το 15- 20% του γενικού πληθυσμού πάσχει από κάποιας μορφής αϋπνία. Τα μισά άτομα που πάσχουν από δυσκολία στην έναρξη ή διατήρηση του ύπνου, πάσχουν επίσης και από κάποια ψυχολογική κατάσταση. Ψυχικές παθήσεις όπως η κατάθλιψη, το αυξημένο άγχος κ.α. συνδέονται άμεσα και μπορούν να προκαλέσουν την αϋπνία.

Πριν προσπαθήσετε να καταπολεμήσετε την αϋπνία με κάποιο φάρμακο, σκεύασμα ή βότανο, σας προτείνουμε να δοκιμάσετε κάποιες στρατηγικές που βελτιώνουν σημαντικά την υγιεινή του ύπνου σας.

Μερικές συμβουλές για το πώς μπορείτε να βελτιώσετε την υγιεινή του ύπνου σας:

1. Να πηγαίνετε στο κρεβάτι, μόνο όταν σας πιάνει υπνηλία. Εάν δεν νυστάζετε την ώρα του ύπνου, βρείτε να κάνετε κάτι άλλο. Διαβάστε ένα βιβλίο, ακούστε απαλή μουσική ή ξεφυλλίστε ένα περιοδικό.

Με αυτόν τον τρόπο θα απομακρύνετε τις έντονες ανησυχίες σας γύρω από τον ύπνο. Επίσης με την απόσπαση της προσοχής σας θα επέλθει χαλάρωση στο σώμα σας.

2. Αποφύγετε την χρήση του κινητού, του tablet ή του υπολογιστή τουλάχιστον μισή ώρα πριν ξαπλώσετε.

3. Μην χρησιμοποιείτε ποτέ το κινητό σας όταν είστε ξαπλωμένοι. Η αντίθεση σκοτεινού δωματίου -φωτεινής οθόνης αντί να χαλαρώνει τον εγκέφαλο σας, τον διεγείρει.

4. Εάν δεν μπορείτε να αποκοιμηθείτε μέσα στο πρώτα 20 λεπτά , σηκωθείτε από το κρεβάτι. Εν τω μεταξύ, βρείτε να κάνετε κάτι άλλο, όπως διάβασμα, να ακούσετε απαλή μουσική. Μόλις αισθανθείτε ότι νυστάζετε επιστρέψτε στο κρεβάτι.

5. Ξεκινήστε να κάνετε κάποιες τελετουργίες πριν τον ύπνο, που θα σας βοηθούν να χαλαρώσετε. Αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν πράγματα όπως: ένα ζεστό μπάνιο, ένα ποτήρι ζεστό γάλα με μέλι, ένα ελαφρύ σνακ ή μερικά λεπτά της ανάγνωσης.

6. Προσπαθήστε να σηκώνεστε κάθε πρωί την ίδια ώρα. Κάνετε το ίδιο ακόμη και τα Σαββατοκύριακα και τις αργίες.

7. Προσπαθήστε να κοιμάστε αρκετές ώρες σε καθημερινή βάση .

8. Αποφύγετε τα να κοιμάστε το απόγευμα .Εάν χρειαστεί να πάρετε έναν υπνάκο, προσπαθήστε να διαρκέσει λίγο (όχι περισσότερο από μία ώρα). Ποτέ μην κοιμάστε μετά τις 17:00.

9. Διατηρείστε ένα κανονικό πρόγραμμα. Να έχετε τακτικές ώρες για τα γεύματα, τα φάρμακα , Δουλειές, και άλλες δραστηριότητες που βοηθούν το εσωτερικό ρολόι του σώματος να λειτουργεί ομαλά.

10. Να μην πίνετε καφέ ή ροφήματα που περιέχουν καφεΐνη μετά τις 15:00.

11.Τα αλκοολούχα ποτά εκτός από ηρεμιστική δράση μπορεί να έχουν δράσουν διεγερτικά. Αποφύγετε να πίνετε αλκοόλ έξι ώρες πριν τον ύπνο σας.

12. Η νικοτίνη έχει παρόμοια δράση. Αποφύγετε το κάπνισμα πριν την ώρα του ύπνου.

13. Μην πηγαίνετε για ύπνο πεινασμένοι. Επίσης μην τρώτε μεγάλες ποσότητες φαγητού πριν

τον ύπνο.

14. Αποφύγετε οποιαδήποτε έντονη άσκηση πριν κοιμηθείτε.

15. Αποφύγετε τα υπνωτικά χάπια. Αυτά συνήθως δρουν βραχυπρόθεσμα και μπορεί να φέρουν αντίθετο από το επιθυμητό αποτέλεσμα μετά από λίγο χρονικό διάστημα. (μετά από 30 ημέρες)

16. Προσπαθήστε να απαλλαγείτε ή να ασχολείστε με πράγματα που σας κάνουν να ανησυχείτε.

17. Διατηρήστε το υπνοδωμάτιο σας ήσυχο, σκοτεινό και λίγο δροσερό.

18. Μην κλείνετε τις κουρτίνες τις πρωινές ώρες. Ο ήλιος επιτρέπει το σώμα σας να διατηρήσετε το βιολογικό σας ρολόι.

19. Το κρεβάτι σας εξυπηρετεί μόνο δύο μόνο λειτουργίες. 1) Για να κοιμάστε και 2) να έρχεστε σε ερωτική επαφή με τον σύντροφο σας. Μην το ξεχνάτε αυτόν το απλό αλλά σημαντικό κανόνα.

Dr. Νικήτας Αρναούτογλου
Επιστημονικός συνεργάτης Ψυχιατρικού τμήματος
Πανεπιστημίου της Οξφόρδης