



ΠΡΑΚΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΤΟΥ ΚΑΛΟΥ ΥΠΝΟΥ

Με επίγνωση της ουσιαστικής ανάγκης του ανθρώπου για έναν πλήρη και απολαυστικό ύπνο, συγκεντρώσαμε και σας παρουσιάζουμε όλα τα μυστικά μας:

1. Ουσίες που πρέπει να αποφεύγονται ιδιαίτερα κατά τις τελευταίες ώρες της ημέρας:

Καφές	Περιέχει καφεΐνη. Ο μεγάλος εχθρός του ύπνου είναι ο καφές και το τσιγάρο. Η καφεΐνη και η νικοτίνη που περιέχουν αντίστοιχα, είναι ουσίες που διεγείρουν τον εγκέφαλό μας και πρέπει να αποφεύγονται κατά τις τελευταίες ώρες της ημέρας.
Τσάι	Περιέχει ξανθίνες. Η ξανθίνη είναι επίσης διεγερτική ουσία αλλά με λιγότερη ισχύ απ' ό τι η καφεΐνη και νικοτίνη. Το τσάι περιέχει επίσης αρκετή καφεΐνη.
Μαύρη Σοκολάτα	Η μαύρη σοκολάτα περιέχει μεγάλη ποσότητα θεοβρωμίνης που είναι διεγερτικό του νου και του σώματος. Η κατανάλωση ποσότητας άνω των 50-100γρ. μαύρης σοκολάτας, μπορεί να διώξει τον ύπνο για αρκετές ώρες.
Κάπνισμα	Ο καπνός από τσιγάρα, πούρα κλπ. περιέχει νικοτίνη. Ακόμα και αν είστε βαρύς καπνιστής, είναι απαράδεκτο (και επικίνδυνο) να καπνίζετε στο υπνοδωμάτιο. Αν δεν έχετε άλλο χώρο να καπνίσετε, αερίστε τουλάχιστον καλά το δωμάτιο πριν ξαπλώσετε. Όταν ξυπνήσετε το πρωί, καπνίστε σε άλλο δωμάτιο, ποτέ στο κρεβάτι.
Αλκοολούχα ποτά	Το αλκοόλ σε μέτριες ή μεγάλες ποσότητες επηρεάζει δυσάρεστα τον ύπνο διότι: σε μέτριες δόσεις προκαλεί διέγερση, ενώ σε μεγάλες δόσεις προκαλεί μέθη. Επίσης χειροτερεύει τη διάθεση σε όσους έχουν ήδη κακή διάθεση. <i>Αποφύγετε την κατανάλωση αλκοόλ ειδικά αν είσαστε σε κακή ψυχολογική κατάσταση.</i>
Φάρμακα	Πολλά ιατρικά φάρμακα δημιουργούν διέγερση. Συζητείστε με το γιατρό σας αν κάποιο σας προκαλεί αϋπνία. Θα μπορούσατε πχ. να το παίρνετε το πρωί.

2. **Φαγητό.** Βαριά και πικάντικα φαγητά πρέπει να αποφεύγονται το βράδυ, προτιμήστε κάτι το ελαφρύ. Αφήστε πάντα 3 ώρες ανάμεσα στο δείπνο και το βραδινό ύπνο.

3. **Καλές και σταθερές συνήθειες.** Επιλέξτε ένα τακτικό ωράριο κατάκλισης και επέλευσης του ύπνου και ακολουθήστε το καθημερινά. **Αποφεύγετε τους περιοδικούς υπνάκους.** Αν αυτό δεν είναι δυνατόν, περιορίστε τον αριθμό και τη διάρκειά τους.

4. Φροντίστε για έναν ήρεμο, καλά αεριζόμενο και ελεγχόμενης θερμοκρασίας και υγρασίας χώρο ύπνου. Η ορθότερη θερμοκρασία μοιάζει να είναι 24 - 26 °C. Το χειμώνα με την κεντρική θέρμανση ή τον κλιματισμό, η ατμόσφαιρα μέσα στο υπνοδωμάτιο γίνεται πιο ξηρή από ότι πρέπει. Ελέγξτε μήπως χρειάζεται ένας υγραντήρας στο υπνοδωμάτιό σας. Αν έχετε μωρά, τότε πιθανόν να επιβάλλεται.

5. **Μην περνάτε ώρες της ημέρας επάνω στο κρεβάτι,** ούτε ξαπλωμένοι, ούτε καθιστοί, αλλά μην μένετε ούτε στο υπνοδωμάτιο αν δεν έχετε ιδιαίτερο λόγο. Το μυαλό σας πρέπει να συνδυάζει το κρεβάτι με το χώρο του ύπνου, μόνο για αυτό το σκοπό (σαν εξαρτημένο αντανακλαστικό). Όταν ξυπνήσετε το πρωί, σηκωθείτε αμέσως και αποφύγετε το «χουζούρεμα»!

6. Φροντίστε για την καθημερινή σας άσκηση, αλλά ποτέ τις τελευταίες ώρες της ημέρας. Η σωματική άσκηση προκαλεί έκκριση στον εγκέφαλο, μίας κατηγορίας διεγερτικών ουσιών που λέγονται ενδορφίνες. Οι ενδορφίνες ή ενδογενή οπιούχα, όπως αλλιώς λέγονται, δημιουργούν μια ευχάριστη και διεγερτική σωματική αίσθηση, αλλά δυσκολεύουν τον ύπνο.

7. Εάν 30 λεπτά μετά από την κατάκλιση, δεν έχετε καταφέρει να κοιμηθείτε, **δοκιμάστε να αλλάξετε χώρο ύπνου,** για να χαλαρώσετε καλύτερα. Μην στριφογυρίζετε στο κρεβάτι και αγχώνεστε χειρότερα. Σηκωθείτε, κάντε μία σύντομη δουλειά και δοκιμάστε σε λίγο να ξανακοιμηθείτε.

8. Ένα χλιαρό μπάνιο πριν από την κατάκλιση, χαλαρώνει, ξεκουράζει και απομακρύνει τις έννοιες.

9. **Κοιμηθείτε όσο αρκεί** για να αισθάνεστε ευδιάθετος και υγιής την επόμενη μέρα, αποφύγετε όμως τον υπερβολικό ύπνο.

10. Εάν ο ύπνος καθυστερεί, **προσπαθήστε να απασχολήσετε τη σκέψη σας με κάτι άλλο πιο ευχάριστο.**

11. **Αποφύγετε τις πολύ σοβαρές, έντονες και πιεστικές συζητήσεις κατά τις τελευταίες βραδινές ώρες.** Ο εγκέφαλός μας χρειάζεται ένα ήρεμο περιβάλλον για να μπορέσει να χαλαρώσει. Σταματήστε την εργασία, αρκετές ώρες πριν τον ύπνο, μιλήστε με τους δικούς σας, κάντε μία ήσυχη βόλτα, ασχοληθείτε με τα hobby σας. Αποφύγετε ραντεβού με γιατρό, δικηγόρο, λογιστή ή τον εργοδότη σας, αργά το βράδυ. Μπορεί τα συμπεράσματα, να σας αναστατώσουν τον ύπνο!

12. **Τηλεόραση.** Αν προτιμάτε να βλέπετε τηλεόραση όταν ξαπλώνετε, διατρέχετε τον κίνδυνο να παρασυρθείτε στην αϋπνία πολύ εύκολα. Μπορεί να θέλετε να δείτε μέχρι το τέλος μία ενδιαφέρουσα ταινία, να αρχίσει κάποια άλλη πού να σας αρέσει κ.λ.π., οπότε υπολογίστε δύο ώρες ύπνου χαμένες. Μπορεί να παρακολουθήσετε μία έντονη πολιτική ή αποκαλυπτική συζήτηση ή μία μυστηριώδη εξαφάνιση, να παθιαστείτε, να ανησυχήσετε, να εκνευριστείτε, οπότε πάλι υπολογίστε δύο ώρες ύπνου χαμένες. Έχουμε ακούσει πολλές φορές τέτοια παράπονα σε ζευγάρια, όπου υποφέρει ο ένας από τους δύο, λόγω επιλογής εκνευριστικής νυχτερινής εκπομπής από τον σύντροφό του. Προτιμήστε κάποιο πρόγραμμα με μικρή φόρτιση και ενδιαφέρον πχ. ταξιδιωτικά ή ντοκιμαντέρ φυσικής ιστορίας και οπωσδήποτε ρυθμίστε την τηλεόραση να κλείσει αυτόματα σε 15-30 λεπτά. **Μην την αφήνετε όλη νύχτα αναμμένη.** Ο εγκέφαλός μας παρόλο τον ύπνο, εξακολουθεί να καταγράφει το εξωτερικό περιβάλλον για οτιδήποτε συμβαίνει, άρα επεξεργάζεται αυτόματα, τα άχρηστα τηλεοπτικά ερεθίσματα. Το βάθος τού ύπνου είναι έτσι μειωμένο και ο ύπνος δεν μας ξεκουράζει όσο θα έπρεπε. (Επιπλέον και άλλοι λόγοι σχετικοί με την επίδραση ασυνείδητων μηνυμάτων κατά τον ύπνο, επιβάλουν το κλείσιμο της τηλεόρασης νωρίς).

13. **Διάβασμα.** Μία πολύ καλή συνήθεια είναι να επιλέγουμε ένα βιβλίο ή περιοδικό για ανάγνωση στο κρεβάτι. Η ίδια η θέση της ύπτιας ανάγνωσης, κουράζει ευκολότερα τούς οφθαλμοκινητικούς μύες, με αποτέλεσμα να νυστάζετε πιο εύκολα. Προσοχή μόνον, γιατί υπάρχουν βιβλία πού είναι τόσο συναρπαστικά ώστε να θελήσετε να ξενυχτήσετε διαβάζοντας!

14. **Μουσική.** Υπάρχουν πολλά κατάλληλα είδη ατμοσφαιρικής μουσικής, μπαλάντες, απαλή μουσική κλπ. πού χαλαρώνουν το πνεύμα και βοηθούν στον καλό ύπνο. Αποφύγετε τα γλετζεδικά και γενικά τη χορευτική μουσική.

15. Οι πυθαγόρειοι φιλόσοφοι πριν κοιμηθούν έκαναν μία νοητική ανασκόπηση της ημέρας. Τι έκαναν, τι είπαν, αν ήταν σωστό, αν έπρεπε να το διορθώσουν την επόμενη ημέρα, τι παρέλειψαν να κάνουν ενώ έπρεπε κλπ. Εφαρμόστε το. **Μία ήσυχη συνείδηση αποκοιμάται εύκολα.**

16. Εφ' όσον οι συνθήκες της προσωπικής σας ζωής το επιτρέπουν, μην παραλείπετε να φροντίζετε την ερωτική σας υγεία. Η **ερωτική απόλαυση** είναι ένα πολύτιμο αγαθό και βασικό συστατικό τού καλού ύπνου. Στην εισαγωγική αναφορά σχετικά με το Θεό Ύπνο στην Αρχαία Ελλάδα, είδαμε την παντοδυναμία του ύπνου σε συνδυασμό με τη σεξουαλικότητα. Δεν είναι τυχαίο που οι Αρχαίοι Έλληνες πίστευαν ότι ο Θεός Ύπνος είχε για αγαπημένη του γυναίκα μία από τις τρεις Χάριτες, την Πασιθέη!

17. Η θέση του σώματος κατά τον ύπνο, εξαρτάται από το **στρώμα και τις σανίδες** του κρεβατιού. Ελέγξτε το στρώμα για τυχόν λακκούβες ή άλλα προβλήματα (χαλασμένα ελατήρια κλπ.) Γυρίστε το ανάποδα ή αγοράστε άλλο. Αντικαταστήστε τις σπασμένες σανίδες. Αφήστε 2 εκατοστά κενό ανάμεσα στις σανίδες, ώστε να «αναπνέει» το στρώμα. Μην χρησιμοποιείτε σκληρά ξύλα. Οι καλύτερες σανίδες είναι από πεύκο που έχει καλή ελαστικότητα. Προσέξτε την εσωτερική επένδυση των στρωμάτων, να είναι καθαρή: ένα φτηνό στρώμα μπορεί να έχει επένδυση από μεταχειρισμένα παλαιά ρούχα!

18. Αν ξυπνάτε με την ανατολή του ήλιου, ενώ θέλετε και μπορείτε να κοιμηθείτε ακόμα, πιθανώς να φταίνε οι κουρτίνες και τα παραθυρόφυλλα. Υπάρχουν άνθρωποι με μεγαλύτερη ευαισθησία στο ηλιακό φως. Καθώς ξημερώνει, η προοδευτική αλλαγή της φωτεινότητας στο χώρο του ύπνου, δίνει αυτόματα εντολή στον εγκέφαλο να βρεθεί σε εγρήγορση. Η λύση είναι απλή: αλλάξτε τις απλές κλασικές κουρτίνες με νέες **κουρτίνες συσκότισης**.

19. Αν όλα τα παραπάνω αποτύχουν να φέρουν τον πολυπόθητο ύπνο, τότε ζητείστε **ιατρική βοήθεια**. Αλλά πριν πάτε στον ιατρό σας, διαβάστε με πολύ προσοχή την παράγραφο που ακολουθεί.

20. Αν οποιοσδήποτε ιατρός, σας συστήσει για την αϋπνία κάποια φάρμακα, τότε να **επιμείνετε ιδιαίτερα** να σας πει, αν η ουσία που περιέχουν ανήκει στις **βενζοδιαζεπίνες ή στην ομάδα z (ζήτα)**. Αν πράγματι πρόκειται για τέτοια φάρμακα, τότε **ΠΡΟΣΟΧΗ**. Αυτές οι ουσίες πρέπει να λαμβάνονται μόνο για 2 έως 4 εβδομάδες το πολύ. Σε αντίθετη περίπτωση διατρέχετε **έντονο κίνδυνο** να αποκτήσετε **εξάρτηση, εθισμό και αντοχή** από την φαρμακευτική ουσία (διαβάστε περισσότερα στο άρθρο μας «**ΑΪΠΝΙΑ ΚΑΙ ΥΠΝΩΤΙΚΑ ΦΑΡΜΑΚΑ**»). Για διάφορους λόγους, ο ιατρικός κόσμος στην Ελλάδα, δεν δίνει την απαιτούμενη προσοχή σε αυτό το θέμα. Το αποτέλεσμα το βλέπουμε καθημερινά. Βασανίζονται χιλιάδες ασθενείς, για χρόνια, χωρίς να ξέρουν τον κύριο λόγο. Σε μια τέτοια περίπτωση, θα πρέπει να γίνει θεραπεία απεξάρτησης από ειδικό (ψυχίατρο). Ζητείστε φορτικά από τον γιατρό σας, να σας γράψει άλλα υπνωτικά, που δεν δημιουργούν επιπρόσθετα προβλήματα.

* * *

ΟΙ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ

ΣΑΝ ΣΥΜΠΤΩΜΑ ΑΛΛΗΣ ΠΑΘΗΣΗΣ.

Αν παρόλες τις παραπάνω οδηγίες, εξακολουθείτε να υποφέρετε από αϋπνίες, θα πρέπει να ξέρετε ότι τουλάχιστον δύο μεγάλες και συχνές κατηγορίες ψυχικών παθήσεων, δηλαδή η **γενικευμένη αγχώδης διαταραχή και η κατάθλιψη**, χαρακτηρίζονται από **διαταραχές τού ύπνου**. Αν αργεί να σας πάρει ο ύπνος, τότε υπάρχει καλή πιθανότητα να υποφέρετε από γενικευμένη αγχώδη διαταραχή. Αν ξυπνάτε πολύ νωρίς τα χαράματα χωρίς λόγο, τότε πιθανότατα μία καταθλιπτική συνδρομή να ξεκινάει. Επειδή υπάρχει ασφαλής και γρήγορη θεραπεία, είναι διαφορετική ανάλογα με την πάθηση, αλλά χρειάζονται ειδικές γνώσεις ώστε να μην γίνονται λάθη, μην κάνετε τού "κεφαλιού σας".

Επισκεφτείτε έναν **ψυχίατρο**, ζητήστε του να σας πει **ξεκάθαρα** από τι πάσχετε, να **μετρήσει την ένταση** των συμπτωμάτων σας (πχ με τις στάνταρτ κλίμακες Hamilton), να σας πει το **σκορ**, ποια είναι η **θεραπεία και για πόσο χρονικό διάστημα**. Επιστρέψτε σε ένα-δύο μήνες για μία νέα μέτρηση και **δείτε αν και πόσο σας ωφέλησε η αγωγή**. Ζητείστε του να την **αλλάξει**, αν δεν έχετε σημαντική βελτίωση.

Κυρίως μην φορτώνετε στον γιατρό τού ΙΚΑ πού "βλέπει" 50 περιστατικά κάθε πρωί, να σας γράψει "ένα ηρεμιστικό" για τον ύπνο! Μπορεί για να σας ξεφορτωθεί, να το κάνει, αλλά κινδυνεύετε να καταλήξετε **ιατρογενές "πρεζόνι"**, και να κοιτάτε την κλασσική σακούλα με τα φάρμακα στο κομοδίνο, άυπνος!

Ο ύπνος είναι μία φυσιολογική ψυχική λειτουργία. Οι ψυχικές λειτουργίες και άρα και οι ψυχικές παθήσεις είναι απίστευτα πιο περίπλοκες από ότι φαντάζεται ο πολύς κόσμος. Χρειάζεται πάντα ένας ειδικός για τη σωστή θεραπεία. Ωστόσο στην Ελλάδα, ύστερα από 12 χρόνια άσκησης της Ψυχιατρικής, μπορώ να διαβεβαιώσω ότι σπάνια πάει κανείς σε Ψυχίατρο να τον συμβουλευτεί για διαταραχές τού ύπνου. Ο περισσότερος κόσμος παίρνει τα φάρμακα τού γείτονα, ενός συγγενούς του ή το πολύ τού παθολόγου της γειτονιάς όπως του τα έγραψε πριν δέκα χρόνια! Έτσι φτάνει στον ψυχίατρο αργά (αν φτάσει !), αφού η **κύρια πάθηση (σύμπτωμα της οποίας είναι οι διαταραχές τού ύπνου)** "δουλεύει" ανενόχλητη από θεραπεία, πολλές φορές για χρόνια. Σίγουρα όμως όταν χαλάσει μία βρύση, θα φωνάξει τον υδραυλικό και όχι πχ. τον ηλεκτρολόγο. Γιατί όταν χαλάσει ο ύπνος να μην ρωτήσει τον Ψυχίατρο; Διότι απλούστατα κανείς δεν ενημέρωσε ποτέ τον πολύ κόσμο ότι ο ύπνος και οι διαταραχές του, είναι αντικείμενο ειδικού. Η πολιτεία και τα αρμόδια όργανα αγνοούν μία πάθηση πού αγγίζει το ένα τρίτο τού πληθυσμού. Απίστευτο για τον 21ο αιώνα !

Άλλες παθήσεις όπως άπνοιες ύπνου, κράμπες κλπ. μπορεί να εμποδίζουν τον ύπνο σας. Ζητείστε πάντα τη βοήθεια τού ειδικού.

Το Copyright και τα Πνευματικά Δικαιώματα του "Πρακτικού Οδηγού του Καλού Ύπνου" έχει ο Θεόδωρος Π. Δασκαλόπουλος, Ψυχίατρος και η εταιρία ΣΕΛΑΣ ΕΠΕ - 2006. Μπορείτε να τον χρησιμοποιήσετε, να τον εκτυπώσετε, να τον αντιγράψετε σε ακριβή αντίγραφα, να τον αναδημοσιεύσετε σε οποιοδήποτε ηλεκτρονικό ή έντυπο μέσο, να δώσετε όσα αντίγραφα θέλετε για οποιαδήποτε ιδιωτική ή εμπορική χρήση εκτός από μαζική διαφημιστική εκστρατεία. Δεν επιτρέπεται η τροποποίηση ή παραποίηση ή ιδιοποίηση ή πώληση τού κειμένου. Ο συγγραφέας τού "Πρακτικού Οδηγού του Καλού Ύπνου" και το site που το περιέχει (<http://psi-gr.tripod.com>) πρέπει να εμφανίζονται καθαρά. Αν έχετε αμφιβολίες επικοινωνήστε μαζί μας.