

Πανελλήνιο Συνέδριο Ιατρικής Εργασίας και Περιβάλλοντος 2016
26 Νοεμβρίου 2016

Η υγιεινή του ύπνου, η αξία του καλού ύπνου για την υγεία

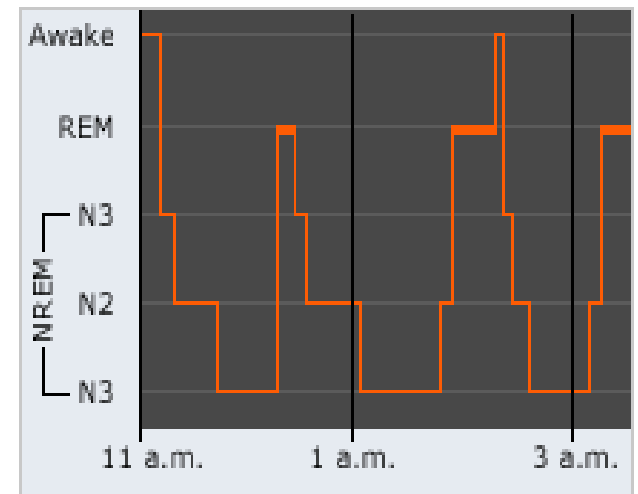
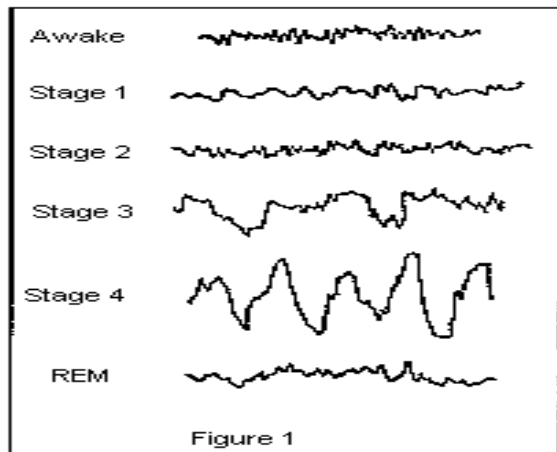
Αγγελική Κώνστα

Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια

Επιστημονική Συνεργάτις στην Μονάδα Μελέτης Ύπνου
του Αιγινήτειου Νοσοκομείου

Αθήνα, 2016

Τι είναι ο ύπνος



Όταν κοιμόμαστε..

- ❖ Όταν **κοιμόμαστε** ο εγκέφαλός μας είναι πολύ **ενεργός!**
- ❖ Οι δύο κύριοι τύποι ύπνου είναι ο ύπνος **REM** (ταχειών οφθαλμικών κινήσεων) και **NREM** (στάδιο 1, στάδιο 2, στάδιο 3 (στάδιο βαθέως ύπνου))
- ❖ Όταν οι άνθρωποι ξυπνάνε από τον ύπνο **REM**, αναφέρουν ότι είχαν **ονειρευτεί.**
- ❖ Κατά τη διάρκεια του **REM** ύπνου, **οι μυς** στα χέρια και τα πόδια έχουν **παραλύσει προσωρινά.**
- ❖ Ο ύπνος REM και NREM εναλλάσσεται σε **κύκλους (4-6 φορές)** κάθε βράδυ.

Γιατί κοιμόμαστε

Περνάμε περίπου το 1/3 της ζωής μας σε κατάσταση ελαττωμένης συνείδησης, αποκομμένοι από τα γεγονότα του περιβάλλοντος!

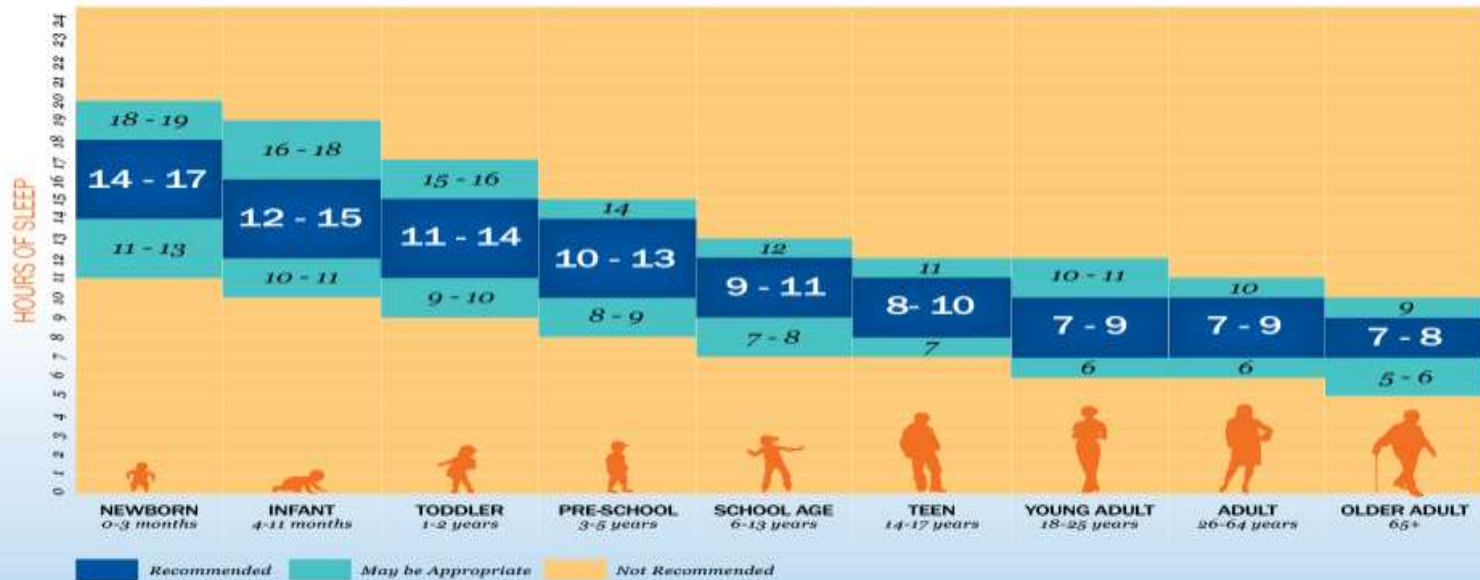
Θεωρίες για...

- ❖ **εξοικονόμηση ενέργειας** (για να διατηρήσουμε ενέργεια και να αποφύγουμε κινδύνους)
- ❖ **αποκατάσταση του οργανισμού** (ανάπτυξη των μυών, αποκατάσταση των ιστών, πρωτεϊνική σύνθεση, απελευθέρωση αυξητικής ορμόνης)
- ❖ **πλαστικότητα του εγκεφάλου** (δομή και οργάνωση του εγκεφάλου)
- ❖ **μάθηση και μνήμη**

Πόσες ώρες ύπνου χρειαζόμαστε

NATIONAL SLEEP FOUNDATION

SLEEP DURATION RECOMMENDATIONS



SLEEPFOUNDATION.ORG | SLEEP.ORG

Hirshkowitz M, The National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary, Sleep Health (2015), <http://dx.doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>

Υπνηλία: Ένα από τα συμπτώματα διαταραχών κατά τον ύπνο

- ❖ Ο **ανεπαρκής ύπνος** μας κάνει να αισθανόμαστε πολύ κουρασμένοι, όταν ξυπνάμε και κατά τη διάρκεια της ημέρας, με **επιπτώσεις** στην **εργασία**, στο **σχολείο**, στην **οδήγηση**, και στην **κοινωνική μας ζωή**.
- ❖ Πόση **υπνηλία** αισθάνεστε κατά την διάρκεια της ημέρας μπορεί να σας βοηθήσει να καταλάβετε αν έχετε ανεπαρκή ύπνο.

Στις επόμενες ερωτήσεις μπορείτε **εύκολα** να απαντήσετε:

- ❖ **0** = καμία πιθανότητα να αποκοιμηθώ
- ❖ **1** = ελάχιστη πιθανότητα να αποκοιμηθώ
- ❖ **2** = μέτρια πιθανότητα να αποκοιμηθώ
- ❖ **3** = μεγάλη πιθανότητα να αποκοιμηθώ

Υπνηλία: Ένα από τα συμπτώματα διαταραχών κατά τον ύπνο

Μήπως είστε έτοιμοι να αποκοιμηθείτε **όταν**:

- ❖ 1. Διαβάζετε καθισμένοι
- ❖ 2. Βλέπετε τηλεόραση
- ❖ 3. Είστε καθισμένοι και αδρανείς σε δημόσιο χώρο (π.χ. θέατρο, συγκέντρωση).
- ❖ 4. Είστε επιβάτες σε αυτοκίνητο για μια ώρα χωρίς στάση.
- ❖ 5. Ξαπλωμένοι το απόγευμα για ξεκούραση όταν οι περιστάσεις το επιτρέπουν.
- ❖ 6. Είστε καθισμένοι και συνομιλείτε με κάποιον.
- ❖ 7. Είστε καθισμένοι σε ήσυχο περιβάλλον μετά το μεσημεριανό φαγητό χωρίς να έχετε καταναλώσει αλκοόλ.
- ❖ 8. Είστε στο αυτοκίνητο ενώ είστε σταματημένοι για λίγα λεπτά λόγω κίνησης

Άλλα συμπτώματα διαταραχών κατά τον ύπνο

- ❖ Χρειάζεστε περισσότερο από 30 λεπτά για να αποκοιμηθείτε το βράδυ
- ❖ Έχετε αφυπνίσεις κατά την διάρκεια της νύχτας και δεν μπορείτε να ξανακοιμηθείτε
- ❖ Ξυπνάτε πολύ νωρίς το πρωί
- ❖ Παρόλο που κοιμάστε 7-8 ώρες δεν νιώθετε ξεκούραστοι όταν ξυπνάτε
- ❖ Νιώθετε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας και κοιμάστε μέσα σε 5 λεπτά, αν έχετε την ευκαιρία για ύπνο, ή μπορείτε να κοιμηθείτε αναπάντεχα ή σε ακατάλληλες στιγμές κατά τη διάρκεια της ημέρας.

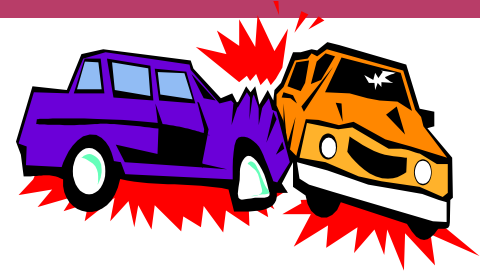
Άλλα συμπτώματα διαταραχών κατά τον ύπνο

- ❖ Ο/ Η σύντροφος σας παραπονιέται ότι **ροχαλίζετε δυνατά** ή **διακόπτεται η αναπνοή σας** για σύντομα χρονικά διαστήματα ενώ κοιμάστε
Έχετε κάποια **περίεργη αίσθηση στα πόδια** σας το απόγευμα ή όταν πέφτετε για ύπνο σαν ανατριχίλα, μυρμηγκίασμα, κάψιμο, πόνο, τράβηγμα η οποία περνάει όταν τα κινήσετε ή τους κάνετε μασάζ
- ❖ Έχετε **έντονα όνειρα** όταν αποκοιμιέστε
- ❖ Έχετε **απώλεια του μυϊκού σας τόνου**, όταν είστε θυμωμένοι ή φοβισμένοι, ή όταν γελάτε.
- ❖ Νιώθετε σαν **να μην μπορείτε να κινηθείτε** όταν ξυπνάτε
- ❖ **Χρησιμοποιείτε αρκετά διεγερτικά** για να παραμείνετε σε εγρήγορση

Όταν δεν κοιμόμαστε επαρκώς...

Η **βραχυπρόθεσμη** έλλειψη ύπνου επηρεάζει:

- ❖ την κρίση
- ❖ την διάθεση
- ❖ την ικανότητα να μαθαίνουμε και να διατηρούμε πληροφορίες
- ❖ και αυξάνει τον κίνδυνο ατυχημάτων και τραυματισμών



Η **μακροπρόθεσμη** έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει σε μια σειρά από προβλήματα υγείας όπως:

- ❖ παχυσαρκία
- ❖ διαβήτη
- ❖ καρδιαγγειακές παθήσεις ακόμη και πρόωρη θνησιμότητα

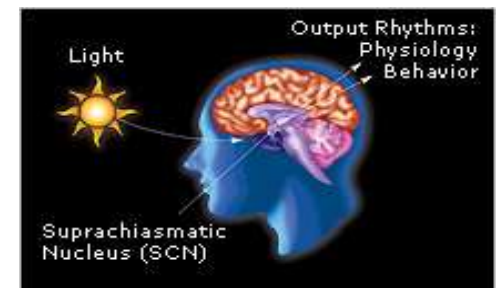
Απορρυθμιστές του ύπνου

- ❖ Η μετάβαση από την εγρήγορση στον ύπνο ελέγχεται και ρυθμίζεται από τον εγκέφαλο όμως διάφοροι εσωτερικοί και **εξωτερικοί παράγοντες επηρεάζουν την ισορροπία του συστήματος ύπνου-εγρήγορσης.**
- ❖ Εξωτερικοί παράγοντες: **το φως, jet lag, η εργασία με βάρδιες, το στρες, η χρήση διεγερτικών ουσιών, το υπνικό περιβάλλον και η χρήση ηλεκτρονικών μέσων**

Απορρυθμιστές του ύπνου

Το φως

- ❖ ο πιο σημαντικός εξωτερικός ρυθμιστής του ύπνου καθώς επηρεάζει το εσωτερικό μας ρολόϊ μέσω του αμφιβληστροειδούς των ματιών μας
- ❖ η έκθεση στο φως αργά το βράδυ τείνει να καθυστερεί την φάση του εσωτερικού ρολογιού μας και να μας οδηγεί να προτιμούμε αργότερες ώρες κατάκλισης
- ❖ η έκθεση στο φως στη μέση της νύχτας διακόπτει τον ύπνο και δυσκολεύει την επαναφορά του



Απορρυθμιστές του ύπνου

Jet lag και η εργασία με βάρδιες

- ❖ όσοι ταξιδεύουν σε διάφορες ζώνες ώρας ή εργάζονται σε νυχτερινές βάρδιες εμφανίζουν δύο συμπτώματα: αϋπνία και υπνηλία
- ❖ η πλειοψηφία των εργαζομένων σε βάρδιες έχουν αναφέρει ότι έχουν υπνηλία και έχουν αποκοιμηθεί κατά την διάρκεια της εργασίας τους
- ❖ σημαντική ανησυχία για εργαζομένους σε βάρδιες (πιλότοι, ελεγκτές εναέριας κυκλοφορίας, γιατροί, νοσηλευτές, αστυνομικοί)

Απορρυθμιστές του ύπνου

Το στρες

- ❖ οδηγεί στην αϋπνία, στην δυσκολία επέλευσης του ύπνου, στις συχνές αφυπνίσεις, στην πρόωμη αφύπνιση και σε μη ποιοτικό ύπνο

Η χρήση διεγερτικών ουσιών επηρεάζει την ποιότητα και την ποσότητα του ύπνου

- ❖ καφεΐνη (αναστέλλει τους υποδοχείς αδενosίνης, υπεύθυνη εν μέρει για τον ύπνο)
- ❖ αλκοόλ (προκαλεί συχνές αφυπνίσεις, διέγερση και επιδεινώνει τα συμπτώματα της υπνικής άπνοιας)
- ❖ νικοτίνη (διεγερτικές ιδιότητες όπως και η καφεΐνη)



Απορρυθμιστές του ύπνου

Το υπνικό περιβάλλον

- ❖ το φως, ο θόρυβος και η θερμοκρασία του δωματίου καθυστερούν την επέλευση του ύπνου και προκαλούν συχνές αφυπνίσεις

Η χρήση ηλεκτρονικών μέσων

- ❖ συμβάλλει στην καθυστερημένη επέλευση του ύπνου, στην μειωμένη διάρκεια του ύπνου, σε μη ποιοτικό ύπνο και αναφερόμενη υπνηλία και κόπωση κατά την διάρκεια της ημέρας



Για καλό ύπνο...

Υγιεινή του ύπνου

- ❖ Να πηγαίνετε για **ύπνο μόνο** όταν νιώθετε ότι νυστάζετε.
- ❖ **Να αποφεύγετε να κοιμάστε μέσα στην ημέρα:** ο ύπνος κατά την διάρκεια της ημέρας μειώνει το “έλλειμμα του ύπνου” που είναι τόσο απαραίτητο για την γρήγορη επέλευση του ύπνου. Χρειαζόμαστε συγκεκριμένη ποσότητα ύπνου και όχι κάτι περισσότερο από αυτό.
- ❖ Να πηγαίνετε για ύπνο περίπου **την ίδια ώρα κάθε βράδυ** και να ξυπνάτε την ίδια ώρα, **ακόμα και τα Σαββατοκύριακα**. Βοηθάει στη **διατήρηση των κιρκάδιων βιορρυθμών** μας και την **έκκριση της μελατονίνης** (υπναγωγού ορμόνης). Για το τελευταίο πολύ σημαντική **η καθημερινή έκθεση στον ήλιο/φως** (ειδικά για τα ηλικιωμένα άτομα) για περίπου 1 ώρα.

Για καλό ύπνο...

- ❖ Αν παρέλθουν **πλέον των 20'** όντας **ξύπνιοι** από τη στιγμή που προσπαθήσατε να αποκοιμηθείτε, **τότε σηκωθείτε και αλλάξτε δωμάτιο**. Μπορείτε να **απασχοληθείτε με ήπια δραστηριότητα**, όπως το **διάβασμα βιβλίου**, να **ακούσετε μουσική**. Όταν αισθανθείτε νυσταγμένοι, επιστρέψτε στο δωμάτιο σας.
- ❖ Το **δείπνο** το οποίο καλό είναι να γίνεται **2-3 ώρες προ κατάκλισης**, καλό είναι να είναι **ελαφρύ**, αποφεύγοντας λιπαρά και πικάντικα φαγητά, ενώ αντιθέτως να προτιμώνται το γάλα και τα γαλακτοκομικά καθώς και η μπανάνα. Να **μην** πίνετε **πολλά υγρά** πριν από τον ύπνο.



Για καλό ύπνο...

- ❖ **Να μην βλέπετε τηλεόραση και να μην διαβάζετε στο υπνοδωμάτιο**
- ❖ **Να μην πίνετε ροφήματα όπως καφέ, τσάι, αναψυκτικά τύπου Cola ή αλκοολούχα ποτά** αργά το απόγευμα και το βράδυ και να **μην καπνίζετε πριν από τον ύπνο** ή όταν ξυπνάτε κατά την διάρκεια της νύχτας (όλα δρουν ως διεγερτικά).
- ❖ **Να ασκείστε καθημερινά όχι αργά** το απόγευμα ή το βράδυ. Η άσκηση προάγει τον συνεχόμενο ύπνο όμως η έντονη άσκηση απελευθερώνει ενδορφίνες οι οποίες προκαλούν δυσκολία στην επέλευση του ύπνου

Για καλό ύπνο...

- ❖ Η **κρεβατοκάμαρά** σας να είναι κατά την ώρα του ύπνου **σκοτεινή και ήσυχη**, αποφεύγοντας τις ακραίες θερμοκρασίες (ιδανικά μεταξύ 15-22 οC).
- ❖ Διαλέξτε **άνετο στρώμα** και **αναπαυτικά μαξιλάρια**.
- ❖ Υιοθετήστε **χαλαρωτικές συνήθειες** μία ώρα πριν από τον ύπνο (π.χ. κάνοντας ένα ζεστό μπάνιο ή ακούγοντας χαλαρωτική μουσική).
- ❖ Εάν κοιτάτε συνέχεια **το ρολόι**, απλά **κρύψτε το!**
- ❖ Τέλος, να θέτετε τον **ύπνο ως προτεραιότητα**, όπως τα άλλα σημαντικά πράγματα στη ζωή σας.



Για καλό ύπνο...

Τεχνικές χαλάρωσης: χρησιμοποιούνται για να μειώσουν τα επίπεδα της σωματικής έντασης ή τις αρνητικές σκέψεις γύρω από τον ύπνο. Στην αρχή απαιτείται εκπαίδευση και καθοδήγηση από επαγγελματία και καθημερινή εξάσκηση για αρκετές εβδομάδες.

- ❖ **Διαφραγματικές αναπνοές**
- ❖ **Προοδευτική μυϊκή χαλάρωση**
- ❖ **Καθοδηγούμενος οραματισμός / Νοερή απεικόνιση**



Για καλό ύπνο...

Διαφραγματικές αναπνοές

Κοιλιακή ή διαφραγματική αναπνοή. Με την εκούσια συστολή του διαφράγματος προκαλείται προώθηση του κοιλιακού τοιχώματος και διεύρυνση του θώρακα προς τα κάτω.



Για καλό ύπνο...

Οδηγίες για την εκμάθηση της διαφραγματικής αναπνοής:

Βρείτε μια βολική θέση, ξαπλωμένοι ή καθιστοί. Σιγουρευτείτε ότι δε σας σφίγγουν τα ρούχα σας. Αφαιρέστε τα γυαλιά ή τους φακούς επαφής σας. Χαλαρώστε.

Βάλτε το ένα χέρι πάνω στο στέρνο σας και το άλλο στην κοιλιά, στο ύψος του αφαλού.

Πάρτε μια βαθιά ανάσα, πολύ βαθιά, ώστε να αισθανθείτε την κοιλιακή σας χώρα να γεμίζει αέρα και να φουσκώνει.

Για καλό ύπνο...

Καθώς εισπνέετε θα πρέπει να αισθανθείτε ότι το χέρι που ακουμπά στην κοιλιά σας υψώνεται, ενώ το χέρι που ακουμπά στο στέρνο σας μένει ακίνητο. Πάρτε βαθιά ανάσα, η κοιλιά σας φουσκώνει, 3-2-1, εκπνοή. Το στομάχι σας θα πρέπει να ξεφουσκώσει καθώς βγάζετε έξω τον αέρα. Χαλαρώστε.



Για καλό ύπνο...

Πάρτε άλλη μια βαθιά, αναζωογονητική αναπνοή, 3-2-1, εκπνοή.
Χαλαρώστε.

Συνεχίστε, άλλη μια βαθιά αναπνοή, 3-2-1, εκπνοή. Χαλαρώστε.

Συνεχίστε, άλλη μια βαθιά αναπνοή, 3-2-1, εκπνοή. Χαλαρώστε.

Συνεχίστε, άλλη μια βαθιά αναπνοή, 3-2-1, εκπνοή. Χαλαρώστε.



Για καλό ύπνο...

Προοδευτική μυϊκή χαλάρωση

Πρόκειται για συστηματική τεχνική διαχείρισης του στρες με την οποία επιτυγχάνεται βαθιά κατάσταση χαλάρωσης.

Η τεχνική αυτή αναπτύχθηκε από τον Dr. Edmund Jacobson στη δεκαετία του 1930. Ο Dr. Jacobson ανακάλυψε ότι ένας μυς μπορεί να χαλαρώσει, όταν πρώτα έχει υποστεί ένταση για λίγα δευτερόλεπτα και στη συνέχεια ελευθερώνεται και επανέρχεται.

Η ένταση και η χαλάρωση διαφόρων μυϊκών ομάδων σε όλο το σώμα δημιουργεί ένα καθολικό συναίσθημα χαλάρωσης.

Για καλό ύπνο...

Ένταση και χαλάρωση στις εξής μυϊκές ομάδες:

- ❑ Δάχτυλα ποδιών
- ❑ Γάμπες
- ❑ Μηρούς
- ❑ Κοιλιά
- ❑ Μέση
- ❑ Χέρια
- ❑ Ώμους
- ❑ Πλάτη
- ❑ Πρόσωπο



Για καλό ύπνο...

Καθοδηγούμενος οραματισμός / Νοερή απεικόνιση

Σύμφωνα με την ψυχοφυσιολογική προσέγγιση, ο καθοδηγούμενος οραματισμός είναι διανοητική εργασία η οποία χρησιμοποιεί και ενεργοποιεί τις αισθήσεις.

Οι αλλαγές που συμβαίνουν σε φυσιολογικό επίπεδο προκαλούν αλλαγές και σε νοητικό επίπεδο και το αντίστροφο. Δηλαδή, κάθε δημιουργούμενη ευχάριστη νοερή εικόνα επιδρά στο φυσιολογικό επίπεδο με αποτέλεσμα τη βαθιά χαλάρωση σώματος και νου με αποτέλεσμα τη μείωση του στρες.



Για καλό ύπνο...

Καθοδηγούμενος οραματισμός / Νοερή απεικόνιση

Οδηγίες

Βρείτε ένα βολικό σημείο, ξαπλώστε ή καθίστε αναπαυτικά στο κάθισμά σας. Χαλαρώστε τα ρούχα σας αν είναι σφιχτά και αφαιρέστε τα γυαλιά ή τους φακούς επαφής σας, αν φοράτε.

Για τα επόμενα λεπτά, θα σας ζητήσω να στρέψετε την προσοχή σας μέσα σας. Παρατηρήστε την αναπνοή σας, πώς εισπνέετε, πώς εκπνέετε.

Φανταστείτε ότι εισπνέετε ηρεμία και εκπνέετε στρες και ένταση. Εισπνεύστε ηρεμία, εκπνεύστε στρες και ένταση. Όταν νιώσετε χαλάρωση, κλείστε απαλά τα μάτια σας....

Για καλό ύπνο...

Στόχοι των τεχνικών χαλάρωσης:

- ❑ Μείωση των επιπέδων της σωματικής έντασης
- ❑ Μείωση καρδιακού ρυθμού και αρτηριακής πίεσης
- ❑ Μείωση του αντιλαμβανόμενου στρες
- ❑ Μείωση του χρόνου επέλευσης του ύπνου

Υπάρχει αύξηση του CO_2 στο αίμα όταν κοιμόμαστε η οποία έχει κατασταλτική δράση. Με τις διαφραγματικές αναπνοές αυξάνουμε την συγκέντρωση CO_2 στο αίμα.

Ημερολόγιο χαλάρωσης

Ημερολόγιο Χαλάρωσης			
Ημ/νία και ώρα	Ένταση πριν τη χαλάρωση 0-10	Ένταση μετά τη χαλάρωση 0-10	Σχόλια Αίσθημα ευχαρίστησης ή παράγοντες διάσπασης

Για καλό ύπνο...

Καταγραφή σε στήλες ημερολογίου

- Γεγονότος
- Αυτόματων Σκέψεων (βαθμός πίστης)
- Συναισθημάτων
- Σωματικών συμπτωμάτων
- Συμπεριφοράς



Ημερολόγιο καταγραφής των σκέψεων

Ημερολόγιο Β – Καταστάσεις και σκέψεις			
Ημ/νία	Κατάσταση Τι συνέβη; Ποια ώρα;	Συναίσθημα Τι συναίσθημα είχατε; Πόσο άσχημα ήταν; Βαθμολογήστε 0- 10.	Σκέψεις Τι σκεφτόσασταν εκείνη την ώρα, ή τι πιστεύατε πως θα συμβεί

Εργαζόμενοι σε βάρδιες: οδηγίες για καλό ύπνο..

- ❖ Παίρνετε **μικρούς ύπνους** και να αυξήσετε το ποσό του διαθέσιμου χρόνου για ύπνο
- ❖ Κρατήστε **τα φώτα αναμμένα στην εργασία**
- ❖ **Περιορίστε τις αλλαγές στις βάρδιες**, έτσι το βιολογικό σας ρολόι να μπορεί να προσαρμοστεί
- ❖ **Περιορίστε τη χρήση καφεΐνης** στο πρώτο μέρος της βάρδιας σας
- ❖ **Αφαιρέστε τον ήχο και τα ερεθίσματα φωτός** από την κρεβατοκάμαρά σας κατά τη **διάρκεια του ύπνου σας** (για παράδειγμα, χρησιμοποιείστε σκουρόχρωμες κουρτίνες)



Οδηγίες για το jet lag

- ❖ Η **προσαρμογή** σε μια νέα ζώνη ώρας μπορεί να διαρκέσει **αρκετές ημέρες**. Εάν πρόκειται να ταξιδέψετε **για λίγες μέρες**, είναι **προτιμότερο να διατηρήσετε την ήδη υπάρχουσα ώρα αφύπνισης και κατάκλισης** παρά να προσαρμοστείτε στα νέα δεδομένα
- ❖ Τα ταξίδια με **προσανατολισμό ανατολικά** προκαλούν γενικά πιο έντονο jet lag από τον **προσανατολισμό δυτικά**, καθώς ταξιδεύοντας ανατολικά μικραίνει η μέρα και το βιολογικό μας ρολόι προσαρμόζεται πιο εύκολα σε μια μακρύτερη ημέρα από ότι σε μια μικρότερη ημέρα.



Οδηγίες για το jet lag

- ❖ **Ρυθμίστε το βιολογικό σας ρολόι:** Κατά τη διάρκεια των 2-3 ημερών πριν από ένα μακρύ ταξίδι, να κοιμηθείτε επαρκώς. Μπορείτε να κάνετε μικρές αλλαγές στο πρόγραμμα του ύπνου σας. Για παράδειγμα:
- ❖ **Εάν ταξιδεύετε δυτικά,** να καθυστερήσετε τον χρόνο κατάκλισης και αφύπνισης σταδιακά κατά 20-30'.
- ❖ **Εάν ταξιδεύετε ανατολικά,** να αυξήσετε τον χρόνο αφύπνισης και κατάκλισης κατά 15-20'
- ❖ **Όταν φτάσετε στον προορισμό σας:** να φροντίσετε να εκτεθείτε στον ήλιο όσο περισσότερο μπορείτε, και εάν αισθάνεστε κουρασμένοι μπορείτε να κοιμηθείτε για 10-15' αλλά όχι παραπάνω

Οδηγίες για το jet lag

- ❖ **Να αποφεύγετε το αλκοόλ και την καφεΐνη** καθώς το αλκοόλ προκαλεί γρήγορη επέλευση του ύπνου, όμως δημιουργεί πολλές αφυπνίσεις
- ❖ Η **καφεΐνη** συμβάλλει στην εγρήγορση και καλό είναι να χρησιμοποιείται το πρωί
- ❖ Σχετικά με την **μελατονίνη**: η μελατονίνη είναι ορμόνη η οποία παράγεται και από τον οργανισμό μας και προάγει τον ύπνο. Η μελατονίνη χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση του jet lag και υπάρχουν μελέτες οι οποίες δείχνουν ότι η λήψη μελατονίνης πριν από τον ύπνο όταν φτάνουμε σε μέρος με άλλη ζώνη ώρας βοηθάει στην γρήγορη επέλευση του ύπνου και άλλες μελέτες οι οποίες δείχνουν ότι δεν αποτελεσματική για την αντιμετώπιση του jet lag



Υπνηλία κατά την οδήγηση: τι μπορείτε να κάνετε...

- ❖ **Να είστε ξεκούραστοι πριν οδηγήσετε:** εάν έχετε να κοιμηθείτε επαρκώς πολλές μέρες, ο χρόνος αντίδρασης σας μειώνεται
- ❖ **Να αποφεύγετε να οδηγείτε ανάμεσα στα μεσάνυχτα και στις 7πμ:** αυτές τις ώρες ο χρόνος αντίδρασης είναι μειωμένος και η κόπωση αυξημένη
- ❖ **Μην οδηγείτε μόνος /η:** εάν νιώθετε υπνηλία, να έχετε παρέα ώστε να μπορείτε, μέσω της συζήτησης, να είστε σε εγρήγορση



Συνοψίζοντας...

- ❖ Ο ύπνος είναι μια ενεργητική διαδικασία
- ❖ Περνάμε περίπου το 1/3 της ζωής μας κοιμώμενοι και υπάρχουν διάφορες θεωρίες γιατί κοιμόμαστε
- ❖ Η αξία του καλού ύπνου φαίνεται όταν τον στερούμαστε όπου αναπτύσσονται διάφορες διαταραχές
- ❖ Διάφοροι απορρυθμιστές του ύπνου, όπως η διαταραχή του ημερήσιου προγράμματος, το jet lag, οι εργασίες με βάρδιες, το στρες, η χρήση διεγερτικών ουσιών, το υπνικό περιβάλλον και η χρήση ηλεκτρονικών μέσων συμβάλλουν αρνητικά στην ποιότητα και ποσότητα του ύπνου
- ❖ Η υγιεινή του ύπνου και συμπεριφορικές και γνωσιακές τεχνικές ευοδώνουν και ενισχύουν τον καλό ύπνο

Σας ευχαριστώ πολύ!

