

Διαδικτυακό Συμπόσιο: Ψυχική ανθεκτικότητα σε περιόδους κρίσης.

Η υγιεινή ύπνου ως ένας σημαντικός παράγοντας για την πρόληψη ψυχολογικών δυσκολιών και την προαγωγή της ψυχικής ανθεκτικότητας

Έλλη Γ. Κουβαράκη

*Ψυχολόγος, MSc Κλινικής Ψυχολογίας
Γνωσιακή-Συμπεριφοριστική ψυχοθεραπεία
Διδάσκουσα στην Εταιρεία Γνωσιακών
Συμπεριφοριστικών Σπουδών (ΕΓΣΣ)*



Ο ύπνος

- Μια πολύπλοκη βιολογική διαδικασία που καθοδηγείται από δύο παράγοντες: την ομοιοστατική ώση για ύπνο (ισορροπία ύπνου-αφύπνισης) και τον κίρκαδιανό ρυθμό (βιολογικό ρολόι) → ένας κύκλος περίπου 24 ωρών φυσιολογικών διεργασιών (βασική θερμοκρασία σώματος, ενδογενής μελατονίνη, κορτιζόλη κ.λπ.),
- Ρυθμίζεται από τους κύκλους φωτός και σκοταδιού μέσω διόδων από τα μάτια στον εγκέφαλο, συγκεκριμένα στους υπερχιασματικούς πυρήνες.

Ο ρόλος του ύπνου

- Μία ενεργητική, απαραίτητη και ακούσια σύνθετη, διαδικασία, κατά την οποία το σώμα μας αναλαμβάνει κάποιες βασικές δραστηριότητες αποκατάστασης και επανόρθωσης
- Μείωση του ρυθμού μεταβολισμού του σώματος, πολύ περιορισμένη επίγνωση του εξωτερικού περιβάλλοντος, χαλαρό μυοσκελετικό σύστημα
- Αποκατάσταση του σώματος, αύξηση του αναβολισμού του οργανισμού, ανάκαμψη του εγκεφάλου, αναδιοργάνωση, επεξεργασία και παγίωση των πληροφοριών, προστασία του ανοσοποιητικού συστήματος.
- Επηρεάζει την ικανότητά μας να χρησιμοποιούμε τη γλώσσα, να διατηρούμε την προσοχή μας, να κατανοούμε και να συνοψίζουμε τα κύρια σημεία από αυτά που ακούμε και διαβάζουμε

Ο ύπνος είναι απαραίτητος για...

- τη ρύθμιση των συναισθημάτων.
- τη σωματική μας ανθεκτικότητα μακροχρόνια έναντι των ασθενειών καθώς και για την καθημερινή μας ανθεκτικότητα.
- να μάθουμε νέες πληροφορίες και να τις επεξεργαστούμε.
- να βρούμε την ισορροπία μεταξύ συναισθηματικής αντίδρασης και προσεκτικής λήψης αποφάσεων.

Συνέπειες ανεπαρκούς και μη ποιοτικού ύπνου

- Μειωμένη δεκτικότητα στα θετικά συναισθήματα
- Πесμένη διάθεση
- Άμβυνση της ικανότητας ρύθμισης των δυσάρεστων συναισθημάτων
- Ευερεθιστότητα
- Πτωχή συγκέντρωση
- Αίσθημα κόπωσης και εξάντλησης κατά τη διάρκεια της ημέρας
- Εκδήλωση κατάθλιψης και αγχώδους συμπτωματολογίας
- Αύξηση του κινδύνου παχυσαρκίας, καρδιαγγειακών και μεταβολικών παθήσεων
- Επιτάχυνση της κυτταρικής γήρανσης και γενικής γήρανσης

Σε περιόδους κρίσης, όπως η πανδημία...

- Τα γεγονότα ζωής διαταράσσουν τα περιβαλλοντικά ενδεικτικά στοιχεία (καθημερινά προκαθορισμένα πρότυπα/ρουτίνες, όπως ώρες ύπνου, ώρες γεύματος, κοινωνικές επαφές, έναρξη και λήξη του σχολείου ή εργασίας), που συγχρονίζουν τους βιολογικούς ρυθμούς του οργανισμού με τον 24ωρο κύκλο μέρας/νύχτας
- Επιπτώσεις στις ποιοτικές και ποσοτικές παραμέτρους του ύπνου:
 - Καθυστερημένη επέλευση του ύπνου
 - Καθυστερημένη πρωινή έγερση
 - Αύξηση της διάρκειας του ύπνου
 - Αντιλαμβανόμενη κακή ποιότητα ύπνου
 - Άμβλυση της λειτουργικότητας στη διάρκεια της ημέρας (έλλειψη αισθήματος ανανέωσης/αναζωογόνησης το πρωί, αυξημένη ανάγκη για ημερήσιους, σύντομους ύπνους, αίσθημα κόπωσης)
 - Αύξηση χρήσης υπναγωγών φαρμακευτικών σκευασμάτων

Παράγοντες αποδιοργάνωσης του ύπνου

- Αύξηση του στρες που προκαλείται από τη διαρκή ανησυχία για την υγεία, τις οικονομικές συνέπειες, τις αλλαγές στην κοινωνική ζωή και τις συνεχείς αναπροσαρμογές στην καθημερινή ζωή.
- Εκτεταμένη χρήση ηλεκτρονικών συσκευών, μειωμένη σωματική κόπωση και περιορισμένη έκθεση στον ήλιο → διατάραξη της ομοιόστασης του ύπνου
- Εκδήλωση υψηλών επιπέδων άγχους και ανασφάλειας που οφείλονται στην αβεβαιότητα λόγω ελλειπών γνώσεων για τις πτυχές αυτής της νέας κατάστασης (π.χ. ρυθμός μετάδοσης ιού, θνησιμότητα).
- Αύξηση επαναλαμβανόμενων αρνητικών σκέψεων (μηρυκασμός) που προκαλούν διεγερση και εκδήλωση σωματικών ενοχλήσεων
- Μοναχικότητα

Σε περιόδους κρίσης, όπως μία οικονομική ύφεση...

- Επιπτώσεις στην ψυχολογική ευημερία του πληθυσμού λόγω γενικευμένου στρες, αλλαγών στην προσωπική ζωή και έντονης ανησυχίας για πιθανή απώλεια της εργασίας.
- Υψηλά επίπεδα αυτό-αναφερόμενης εργασιακής ανασφάλειας συσχετίστηκαν θετικά με χαμηλά επίπεδα αυτο-αξιολογούμενης υγείας, που αφορούν και διαταραχές ύπνου (μείωση της διάρκειας του ύπνου, πολύ έντονη υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας, αύξηση εφιαλτών, εφίδρωση και αίσθημα ασφυξίας στον ύπνο, αύξηση συχνότητας αυτό-αναφερόμενης άπνοιας)

**Τρόποι διαχείρισης των προβλημάτων
του ύπνου: Διατροφή, άσκηση και
σωστή υγιεινή ύπνου**

Σωματική άσκηση, Διατροφή, Κάπνισμα

- Κατά τη διάρκεια μιας εβδομάδας, προτείνεται τουλάχιστον 150 λεπτά μέτριας έντασης άσκηση ή 75 λεπτά έντονης άσκησης, τουλάχιστον 3 ώρες πριν τον ύπνο.
- Μικρό σνακ πριν τον ύπνο ή κατανάλωση ελαφρού γεύματος τουλάχιστον μία ώρα πριν τον ύπνο, αποφυγή μεγάλης ποσότητας φαγητού πριν τον ύπνο.
- Επιλογή φαγητών με ιδιότητες που προάγουν τον ύπνο: ρύζι, βρώμη (περιέχουν μικρές ποσότητες μελατονίνης), μπανάνα, γαλακτοκομικά προϊόντα που περιέχουν τρυπτοφάνη και συμβάλλει στη σύνθεση της μελατονίνης.
- Αποφυγή κατανάλωσης αναψυκτικών και προϊόντων που περιέχουν ζάχαρη.
- Αποφυγή κατανάλωσης καφεΐνης 6 ώρες πριν τον ύπνο.
- Αποφυγή κατανάλωσης αλκοόλ τουλάχιστον 3 ώρες πριν τον ύπνο.
- Περιορισμός του καπνίσματος το απόγευμα και αποφυγή του καπνίσματος κατά τις βραδινές αφυπνίσεις.

Περιβάλλον υπνοδωματίου και έλεγχος του ερεθίσματος

- Κανονική θερμοκρασία – όχι πολύ υψηλή (πάνω από 22 βαθμούς Κελσίου), ούτε χαμηλή (κάτω από 18 βαθμούς).
- Οι ηλεκτρονικές συσκευές με οθόνη, όπως υπολογιστής, τηλεόραση και κινητά τηλέφωνα αποτελούν διεγερτικά αντικείμενα με έντονο φωτισμό, που επηρεάζουν τα επίπεδα μελατονίνης, άρα θα πρέπει να βρίσκονται εκτός υπνοδωματίου
- Αποφυγή χρήσης οθόνης 90 λεπτά πριν τον ύπνο
- Χαμηλός φωτισμός
- Στρώμα και μαξιλάρι κατάλληλα για τις ανάγκες μας και τις προτιμήσεις μας
- Χρήση του υπνοδωματίου μόνο για ύπνο και όχι για άλλες δραστηριότητες (εξαίρεση: η σεξουαλική δραστηριότητα)

- Αποφυγή παραμονής στο κρεβάτι, εάν δεν νυστάζουμε
- Αν δεν έχουμε αποκοιμηθεί περίπου σε 20 λεπτά, σηκωνόμαστε από το κρεβάτι, κάνουμε μία χαλαρωτική δραστηριότητα εκτός υπνοδωματίου και επιστρέφουμε στο κρεβάτι, εφόσον νιώσουμε νύστα.
- Δεν ελέγχουμε το ρολόι πόση ώρα έχει περάσει και δεν έχουμε αποκοιμηθεί.
- Εάν πάλι δεν μπορέσουμε να κοιμηθούμε εντός 15 λεπτών, επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία

Η παραμονή πολλών ωρών στο κρεβάτι χωρίς επέλευση ύπνου
→ ενίσχυση του συσχετισμού κρεβατιού και αϋπνίας.

Διαχείριση σκέψεων και πεποιθήσεων που αφορούν τον ύπνο

- Θέτοντας υπό αμφισβήτηση σκέψεις και υποθέσεις σχετικά με τον ύπνο (π.χ. «Θα έπρεπε ήδη να νιώθω νύστα, δεν θα καταφέρω να κοιμηθώ ποτέ. Όλοι οι άλλοι κοιμούνται πάντα καλά»).



Αντιμετώπιση του ύπνου ως μία αυτόματη διαδικασία που απλά συμβαίνει, όταν νυστάζουμε. Τότε, πάμε και στο κρεβάτι.

Δεν αφιερώνουμε χρόνο σε σκέψεις για το πώς θα κοιμηθούμε και δεν κοπιάζουμε για να νιώσουμε νύστα.

Ουδέτερη ζώνη

Μία ώρα πριν τον ύπνο: μετάβαση από τις καθημερινές εργασίες και εκκρεμότητες σε δραστηριότητες που θα διώξουν την ένταση

1. Ήρεμη μουσική
2. Ζεστό μπάνιο
3. Χαλαρωτικές τεχνικές
 - Άσκηση αναπνοής: Κλείσε τα μάτια σου, πάρε μία βαθιά εισπνοή από το στόμα, κράτησέ την, μετρώντας νοερά μέχρι το 4 και βγάλε τον αέρα από το στόμα σταδιακά, μετρώντας μέχρι το 7. Επανάλαβε 4 φορές.
 - Προοδευτική μυϊκή χαλάρωση: Αρχικά κάθησε σε μία άνετη και χαλαρή στάση. Μετά, από τη θέση που βρίσκεσαι, ξεκίνησε από τα χέρια και σφίξε με ένταση τη γροθιά σου, κρατώντας το υπόλοιπο σώμα χαλαρωμένο, μέτρησε μέχρι το δέκα και μετά χαλάρωσε το χέρι. Επανάλαβε για κάθε ομάδα μυών του σώματός σου, πηγαίνοντας από τα πόδια ως το κεφάλι.

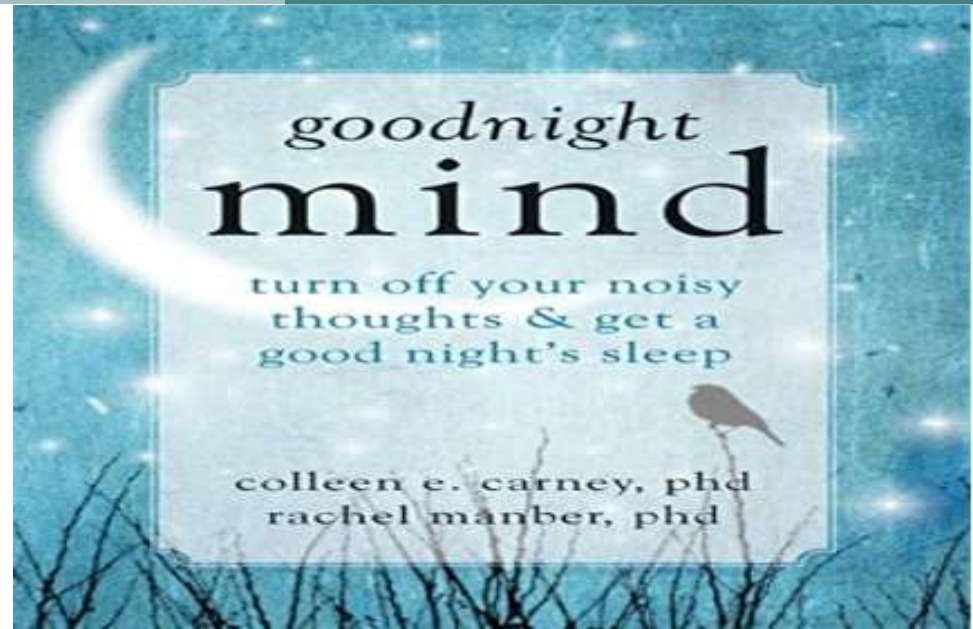
Περιορισμός ύπνου

1. Διατήρηση ημερολογίου ύπνου: συνολικός χρόνος ύπνου κάθε νύχτα
2. Προσδιορισμός επιθυμητής ώρας ύπνου και αφύπνισης με βάση το μέσο χρονικό διάστημα που κοιμάται το άτομο.
3. Διατήρηση αυτού του χρονικού «παραθύρου» για κάποιο διάστημα μέχρι να σταθεροποιηθεί το νέο μοτίβο ύπνου (περίπου 7-10 μέρες).
4. Το «παραθύρο» μπορεί τότε σταδιακά να αυξηθεί κατά 15 λεπτά
5. Αποφυγή ενδιάμεσων σύντομων ημερήσιων ύπνων.

Χρόνος σχεδιασμού και ανησυχίας

1. Ορίζουμε μία συγκεκριμένη ώρα κάθε απόγευμα
2. Αφιερώνουμε 20 λεπτά για να καταγράψουμε τα πιο σημαντικά γεγονότα και τους προβληματισμούς που προέκυψαν μες την ημέρα.
3. Γράφουμε τις εκκρεμότητες της επόμενης ημέρας και τις ανησυχίες ή τα πιθανά εμπόδια που προβλέπουμε
4. Εάν το βράδυ έρθουν σκέψεις σχετικά με αυτά, υπενθυμίζουμε στον εαυτό μας ότι είναι όλα προγραμματισμένα και θα ασχοληθούμε αύριο. Τώρα δεν μπορούμε να κάνουμε κάτι για αυτά!
5. Εάν έρθουν νέες σκέψεις όσο είμαστε στο κρεβάτι, μπορούμε να τις σημειώσουμε στη λίστα και να σκεφτούμε ότι θα τις αντιμετωπίσουμε αύριο.

Συμπέρασμα



- ❖ Ο επαρκής και ποιοτικός ύπνος συμβάλλει στην αποκατάσταση και την αναζωογόνηση του εγκεφάλου για την αντιμετώπιση των στρεσογόνων καταστάσεων στην καθημερινή μας ζωή.
- ❖ Συνδέεται με την ψυχολογική υγεία και την ανθεκτικότητα.

10 Effective Sleep Habits for Everyone

1. Create a quiet, cool, dark and comfortable bedroom environment.



2. Use the bedroom for sleep and sex only. Remove all electronics and other distractions.



3. Don't drink caffeine 6 hours before bed.



4. Don't drink alcohol before bed. It lowers your quality of sleep.



5. Make sure you exercise 3 hours before bedtime or earlier.



6. Don't go to bed hungry.



7. Maintain a wake-up and bedtime routine.



8. Get out of bed if you can't get to sleep.

9. Nap wisely. They are a good way to catch up on sleep but if you nap too long or too late, you can have trouble falling asleep.



10. Move the clock away from your bedside.



Βιβλιογραφία

- Bartel, K., Richardson, C., & Gradisar, M. (2018). *Sleep and mental wellbeing: exploring the links*, Victorian Health Promotion Foundation, Melbourne.
- Mandelkorn, U., Genzer, S., Choshen-Hillel, S., et al. (2021). Escalation of sleep disturbances amid the COVID-19 pandemic: a cross-sectional international study. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 17(1), 45–53.
- Nena E., Steiropoulos P., Papanas N., Kougkas D., Zarogoulidis P., & Constantinidis T.C. (2014). Greek financial crisis: From loss of money to loss of sleep? *Hippokratia*, 18, 2, 135-138.
- Pataka, A., Chavouzis, N., Passa, K.F. & Pitsiou, G., & Argyropoulou, P. (2013). The financial crisis has an impact in sleep medicine: experience of a sleep clinic in Greece. *Sleep Breathing*, 17(4):1329-32.
- Robotham, D., Chakkalackal, L., & Cyhlarova, E. (2011). *Sleep Matters: The impact of sleep on health and wellbeing*. Mental Health Foundation.
- Salehinejad, M.A., Majidinezhad, M., Ghanavati, E., et al., (2020). Negative impact of COVID-19 pandemic on sleep quantitative parameters, quality and circadian alignment: implications for health and psychological well-being, *Experimental and clinical sciences journal*, 9, 1297-1308.
- Voitsidis, P., Gliatas, I., Bairachtari, V., Papadopoulou, K., Papageorgiou, G., Parlapani, E., et al., (2020). Insomnia during the COVID-19 pandemic in a Greek population. *Psychiatry Research*, 289, 113076.