

## ΥΓΕΙΑ

# Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Ο ύπνος «υπερφάρμακο» για ψυχή και σώμα

**Ε**ίναι σε όλους μας γνωστό ότι ο ύπνος παίζει σημαντικό ρόλο στη ζωή μας. Πόσοι γνωρίζουμε όμως ότι ο καλός ύπνος λειτουργεί προστατευτικά για την ψυχική και σωματική υγεία, την ποιότητα ζωής και την ασφάλειά μας; Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, η οποία καθιερώθηκε από τον Παγκόσμιο Σύλλογο Ύπνου (WASM) να εορτάζεται την Παρασκευή πριν την εαρινή ισημερία (για φέτος ήταν προχθές Δευτέρα 20/3), οι επιστήμονες της Ελληνικής Εταιρείας Έρευνας του Ύπνου επισημαίνουν μερικά επιπλέον οφέλη του καλού ύπνου.

Σύμφωνα με τους ειδικούς, λοιπόν, ο ύπνος επηρεάζει θετικά τον τρόπο με τον οποίο σκεφτόμαστε, αντιδρούμε, δουλεύουμε, μαθαίνουμε και κοινωνικοποιούμαστε. Πιο συγκεκριμένα, ενώ κοιμόμαστε, ο εγκέφαλός μας προετοιμάζεται για την επόμενη μέρα και αποθηκεύει τις χρήσιμες πληροφορίες που λάβαμε την προηγούμενη. Σύμφωνα με μελέτες, μια νύχτα καλού ύπνου βελτιώνει τη μάθηση και ενισχύει τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων, την προσοχή μας, τη λήψη αποφάσεων και τη δημιουργικότητά μας. Επίσης, ο ύπνος είναι απαραίτητος για τη σωματική υγεία, καθώς εμπλέκεται στην επούλωση και επιδιόρθωση των αιμοφόρων αγγείων και της καρδιάς, διατηρεί



την ισορροπία των ορμονών και συμβάλλει στην ανάπλαση των ιστών. Ειδικά για τους νέους, έχει σημασία ότι κατά τον ύπνο εκκρίνεται η αυξητική ορμόνη, η οποία είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη του οργανισμού, την αύξηση του ύψους και την ενίσχυση της μυϊκής μάζας.

Η βραχυπρόθεσμη έλλειψη ύπνου επηρεάζει την κρίση, τη διάθεση, την ικανότητα να μαθαίνουμε και να διατηρούμε πληροφορίες και αυξάνει τον κίνδυνο ατυχημάτων (ακόμα και θανατηφόρων, ιδίως κατά την οδήγηση) και τραυματισμών. Η έλλειψη ύπνου, έστω και λίγων ωρών σε καθημερινή βάση, αν είναι για πολύ καιρό, δημιουργεί συνεχές αίσθημα κόπωσης και ημερήσιας υπνηλίας. Μπορεί επίσης να οδηγήσει σε μια σειρά από

προβλήματα υγείας, όπως παχυσαρκία, διαβήτης, καρδιαγγειακές παθήσεις, ακόμη και πρόωρη θνησιμότητα.

Η Ελληνική Εταιρεία Έρευνας του Ύπνου συμμετέχει στον εορτασμό της Παγκόσμιας Ημέρας Ύπνου και τονίζει ότι η συχνότερη αιτία στέρησης ύπνου είναι ο μειωμένος χρόνος που διατίθεται γι' αυτόν εξαιτίας επαγγελματικών πιέσεων και εξαιτίας του χρόνου που δαπανάται σε διασκέδαση και στην κακή χρήση των ηλεκτρονικών μέσων δικτύωσης, ιδίως μεταξύ των νέων.

Συχνές διαταραχές του ύπνου, οι οποίες συμβαίνουν όχι μόνο στην εφηβεία αλλά κατά τη διάρκεια ολόκληρης της ζωής, είναι η αϋπνία και η άπνοια στον ύπνο. Η αϋπνία συμβαίνει κυρίως λόγω άγχους και χρειάζεται ειδική θεραπεία. Η άπνοια στον ύπνο είναι η διακοπή της αναπνοής και συνήθως συμβαίνει σε ανθρώπους που ροχαλίζουν, με συνέπεια την έντονη υπνηλία μέσα στην ημέρα, η οποία μπορεί να προκαλέσει ατυχήματα και σημαντικές επιπτώσεις στην καρδιά και στα αγγεία.

Η ευαισθητοποίηση πάνω στα θέματα αυτά και η αναγνώριση των συνανθρώπων μας που μπορεί να έχουν κάποια διαταραχή του ύπνου οδηγεί σε έγκαιρη αντιμετώπιση, με αποτέλεσμα καλύτερη σωματική και ψυχική υγεία, καταλήγουν οι ειδικοί.

## WOMEN OF PASSION WOMEN OF GREECE

A play direct from Greece



Μια θεατρική παράσταση από την Ελλάδα

Μήδεια, Μαρία Κάλλας, Μελίνα Μερκούρη, τρεις θρυλικές γυναίκες της τέχνης και της ζωής.

**Κυριακή 23 Απριλίου 6μμ**

**Factory Theatre**  
105 Victoria Road,  
Marrickville

Εισιτήριο: \$35

Κρατήσεις: 9550 3666 ή  
[www.factorytheatre.com.au](http://www.factorytheatre.com.au)

Γλώσσα: αγγλικά