

Τα ανεκτίμητα οφέλη του καλού ύπνου

Πόσο αξίζει ένας καλός ύπνος; Η πανδημία του κορωνοϊού έχει προκαλέσει παράλληλες μικροπανδημίες που έχουν άμεσο αρνητικό αντίκτυπο στον ύπνο

Γράφει η Αλεξία Σβύλου

Ολοι οι celebrities πολλώς κοπής του Χόλιγουντ αλλά και τα διαχρονικά fashion icons από τη Μπριζίτ Μπαρντό, την Κατρίν Ντενέμη και τη Μέριλιν Μονρόε, μέχρι τη διαχρονική μέρεα της μόδας Κοκό Σαντλέ έχουν εκθέαση στη διάρκεια της διήσης τους τα οφέλη του καλού, πρέμου και επαρκούς σε διάρκεια ύπνου χαρακτηρίζοντάς τον ως το πρωστικό τους μυστικό ομορφιάς. Δεν είναι άλλωστε τυχαίο το ότι οι δερματολόγοι αποκαλούν τον βραδινό ύπνο «beauty sleep» ούτε βλέπουν το γεγονός ότι μεγαλώσαμε σαν κορπούσουλα διαβάζοντας παραμύθια όπως «Η ώρα της Κοιμιδέντη». Ο ύπνος είναι η ώρα της επιδιόρθωσης - για τον οργανισμό και την επιδερμίδα - και η ώρα που πατάμε delete στο σιληρό διάκο του μυαλού μας, ενώ έρευνες του Πανεπιστημίου της Queensland της Αυστραλίας έδειξαν ότι οι ανθρώποι που αγαπούν τη μεσημεριανή «σιέστα» και κοιμούνται ένα μισό ώρα το μεσημέρι, ζουν περισσότερο. Φυσικά, στην έρευνη και multitasking καθημερινότητά μας, δεν υπάρχει χρόνος για σιέστα, ούτε καν χρόνος για πρωινό χουμούρι. Παράλληλα, από τον χώρο των διασποροτήτων υπέρχουν έκεινες οι φυτευές εξαιρέσεις, οι ανθρώποι που καταρρίπτουν το μήδο περί του ακτώματου beauty sleep, απλά για να επιβεβαιώσουν τον κανόνα που ισχύει για τον γενικό πληθυσμό. Δεν δα μπορούσαμε, λοιπόν, να μη κάνουμε ειδική μνεία στην Ιωδηρά (και αυτηνή) κυρία του Ηνωμένου Βασιλείου, την αειμνηστή Μάργκαρετ Θάττερ που έμεινε στην ιστορία για πολλά, μεταξύ των οποίων και για το ότι κοιμήταν μόλις 4 ώρες κάθε εικοσιτετράωρο.

Ωστόσο για τις αιδηρές κυρίες και τους ίσων την της διπλανής πόρτας που σήμερα αντιμετωπίζουν ατελείωτες προκλήσεις καθώς ζούμε ακόμα στον κλοιό της πανδημίας, προσπαθώντας να αποφύγουμε τη κατά μήτιπο σύγκρουση με το ορμητικό κύμα της υπερμεταδοτικής Ουικρού. Ο ύπνος είναι ένα από τα απαραίτητα κοινά μάτια στο παζλ της υγείας και της ευεξίας και μάλιστα είναι οργανικά συνδεδεμένος με το πόσο καλά λεπτουργεί το ανοσοποιητικό μας σύστημα. Άρα και με το πόσο πολύ προστατευόμαστε ή όχι από τον κορωνοϊό αλλά κι από άλλες εποχικές ιώσεις που αυτή την εποχή παρουσιάζουν έφορο γύρω μας. Τα οφέλη του καλού ύπνου-δια της απόποι απογαγής- αναλυτικά δύο είδοι, ο παθολόγος Αναστάσιος Σπαντιδέας και ο ψυχίατρος - ψυχοθε-

ραπευτής Δημήτρης Οικονόμου με τον τελευταίο να ξεκινά από την εμπειρική διαπίστωση ότι η πανδημία του κορωνοϊού έχει προκαλέσει δύο σάρτα παράλληλες επιδημίες που έχουν άμεσο αρνητικό αντίκτυπο στον ύπνο, ποιοτικά και ποσοτικά. Η πρώτη επιδημία αφορά το μήχος, το οποίο έχει αυξηθεί ανησυχητικά σε ένα μεγάλο μέρος του πληθυσμού, προκαλώντας ακόμα και συμπτύματα κλινικής καταδίωξης, ενώ όσοι ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες βιώνουν τον φόβο της αρρώστιας και του δυνάτου τόσο έντονα που τα συναισθήματά τους παρομοιάζονται με το σύνδρομο μετατραυματικού στρες, ομοιο με εκείνο των



«Η πανδημία αδήγησε πολλούς ανθρώπους στο να αντιστρέψουν την ημέρα με τη νύχτα και να ξενυχτούν για μεγάλο χρονικό διάστημα, βλέποντας τηλεόραση όλο το βράδυ. Αυτό είναι ένα είδος παρατεταμένου τζετ-λαγκ, που απορρυθμίζει τον οργανισμό».

Δημήτρης Οικονόμου, ψυχίατρος ψυχοθεραπευτής

στρατιωτών που γύρισαν από το Αιγαίνων. Η δεύτερη αύρατη επιδημία αφορά την αυτνία που έχει αυξήσει τουλάχιστον κατά 30% και είναι στενά συνδέσμενη με την κατάσταση της φυγοής υγείας και το στρες, καθώς άλλα αυτά τα μαύρα συναισθήματα είναι κλέφτες του ύπνου και κατ' επέκταση κλέφτες της υγείας. Ειδικά η πανδημία του κορωνοϊού δημιούργησε κι ένα άλλο πρόβλημα σχετιζόμενο με την έλλειψη ύπνου, το οποίο αναδύθηκε στην εποχή της καραντίνας. Όπως εξηγεί ο φυχιατρος-ψυχοθεραπευτής Δημήτρης Οικονόμου το πρόβλημα αυτό αφορά την επλογή οριαμένων ανθρώπων να περάσουν τη διάρκεια της υποχρεωτικής απουσίας από την εργασία και των περιφραγτικών μέτρων κάνοντας τη νύχτα μέρα και βλέποντας ολόληπτες σειρές στο Netflix ή σε άλλα συνδρομητικά προγράμματα στην τηλεόραση. Αυτή η οικειοθελής ανποτροφή της νύχτας και της μέρας οδηγεί ουσιαστικά σε στέρηση ύπνου που ιδιονυμεί με ένα παραταμένο τύπο λαγκ. Αυτό το τύπο λαγκ που προσομοιάζει το φαινόμενο της αύτνιας μετά από ένα υπερανθλαντικό ταξίδι, διαταράσσει τον κερκόδιο ρυθμό του οργανισμού, δηλαδή τα βιολογικά μας ρόλοι, όπως αν εργαζόμασταν σε κυλόμενες νυχτερινές βάρδιες.

Αντίστοιχη διαταράσσει του βιορυθμού μας προκαλεί η υπερβολική καλωδιώση με κινητά τηλέφωνα, ταμπλετές, υπολογιστές, κομπουτέρ και video games. Η σιδηρή αληθεία είναι όπως αν την ώρα που ξαπλώνουμε στο κρεβάτι



να καιμηθούμε σκρολάρουμε στα social media, γράφουμε emails ή παιζουμε διαδικτυακό ποιχίδια, η ενασχόληση με στιβδηπότε ηλεκτρονικό δημιούργητο υπερένταση, διώχνει τον ύπνο και συμβάλλει στο να καταλήξουμε να μετρόμε προβατάκια σε μια νέα εκδοχή της all time classic ταινίας «Sleepless in Seattle». Με την πάροδο του χρόνου η έλλειψη ύπνου οδηγεί σε κουρασμένη όψη, απώλεια του νεανικού look, πρόωρη γήρανση του δέρματος, μειωμένη ικανότητα μάθησης, αδύνατη μνήμη, εκνευρισμό και αυξημένη

συγνότητα στυχημάτων, ειδικά κατά την οδήγηση και τον χειρισμό μηχανημάτων. Ο οργανισμός για να αντιμετωπίσει αυτή την έλλειψη έκουφράσης παραγει διαρκώς αυξημένες ποσότητες κορτιζόλης, της ορμόνης που μας βοηθά να παραμένουμε «στην τάση». Μακροχρόνια, όπως έχει ο παθολόγος Αναστάσιος Σπανιτίδης, η αυξημένη παραγωγή κορτιζόλης οδηγεί σε χρόνια καΐωση, αυξημένο κίνδυνο παχυσαρκίας, διαβήτη τύπου 2, καρδιαγγειακών παθήσεων, υπηκτής άπνοιας και άλλων εικαστικών διαταραχών, όπως η νόσος Αλτσχάιμερ και η κατάθλιψη. Παρόλληλα, το ανασοποιητικό σύστημα εξασθενεί και γίνεται πολύ πιο κυάλιτο σε έωμενες κι ενδρογενείς εγκρούς, από τους οποίους τα παράσιτα και τα βακτήρια μέχρι το οξειδωτικό στρες.

Μιατικά «της γιαγιάς» για όνειρα γλυκά
Τα περισσότερα μιατικά για καλό και επαρκή ύπνο χρονολογούνται από την εποχή της γιαγιάς και της προγενιάς. Έτσι δεν πρέπει να τρώμε βαριά το βράδυ, να αποφεύγουμε τα πλούσια σε λιπαρά και πικάντικα γεύματα, να καταναλώνουμε μικρότερες μερίδες, να μην πίνουμε πολύ αλκοόλ (αρχικά είναι διαγερτικό αλλά γρήγορα οδηγεί σε κατάπτωση και δαλάδα, και να μην πίνουμε καφέ μετά τις 7:00 μμ-8:00 μμ), γιατί η καφεΐνη είναι δισγερτική. Το ίδιο ισχύει για το τούρι-ειδικά το black tea, που περιέχει μπόλική τειντή-το δίδυμα αδελφάκι της καφεΐνης, αλλά και για τα αναψυκτικά τύπου cola.

Επίσης για καλό και ήρεμο ύπνο, το υπνοδωμάτιο πρέπει να έχει ευχάριστη θέρμανσα (αύτε κρύο, ούτε όμως ζεστή), να είναι σκοτεινό, γιατί η έκπραση της μελατονίνης -της ορμόνης του ύπνου- καθορίζεται από τον κύκλο του φωτός με το σκοτάδι και να είναι ήσυχο, με όλους τους επιστήμονες να προσυπογράφουν πως η τηλεόραση δεν έχει θέση στο υπνοδωμάτιο.

Η απαλή μουσική δυοήδα να καιμηθούμε και το ίδιο κάνει και η διατήρηση μιας ρουτίνας στην ώρα που καρφώνομες και που ςυντίνεμε.

Πολύτιμη είναι και η βαθήμεια της γυμναστικής-αλλά όχι βραδινής ώρες-κατί προκαλεί υπερένταση, ενώ το πιο hi-tech μιατικό για να κερδίσουμε πιάνω τον έγγνωστο ύπνο της παιδικής μας ηλικίας είναι τα συμπληρώματα διατροφής με μελατονίνη σε δόση-φορες φαρμακοκοινητικές μορφές, χαπάκι, σταγόνες ή λεπτό φιλμ που λιωνεί στο στόμα. ♦