11 Οκτωβρίου 2009

5 πράγματα που πρέπει να γνωρίζετε για τον ύπνο

Αισθάνεστε κουρασμένοι; Θα μπορούσατε να βάλετε το κεφάλι σας κάτω ενώ κάθεστε στο γραφείο και να σας πάρει ο ύπνος αμέσως; Ίσως φταίει ότι πήγατε στο κρεβάτι αργά χθες το βράδυ, δυσκολευτήκατε να κοιμηθείτε και ξυπνήσατε πολύ νωρίς το πρωί. Και το χειρότερο: Πιθανότατα θα συμβεί το ίδιο και απόψε, εκτός αν ...πάρετε τα μέτρα σας.

Είναι λάθος να πιστεύετε ότι χρειάζεστε χάπια ή θεραπευτική αγωγή για να αντιμετωπίσετε την αϋπνία. Στην πραγματικότητα η αϋπνία αποτελεί την πιο συνηθισμένη διαταραχή ύπνου, η οποία μπορεί να παρεμποδίσει την άσκηση των καθημερινών δραστηριοτήτων στο 10% του πληθυσμού σύμφωνα με το National Institutes of Health. (περισσότερα...)