11 Οκτωβρίου 2016

10 τρόποι για να μην ξαναπείς «Δεν με πιάνει ύπνος με τίποτα!»

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

Αφιέρωσε λίγα λεπτά, να διαβάσεις δέκα απλά πράγματα που θα σε βοηθήσουν ουσιαστικά στο να κερδίσεις ήσυχο ύπνο.

Οι νυχτερινές αυπνίες δημιουργούν υπερένταση, εκνευρισμό και μακροπρόθεσμα κάνουν κακό στον οργανισμό που καταλήγει να μην ξεκουράζεται ποτέ. Η λύση κατακτάται σε δέκα βήματα, από τον ειδικό.
«Ό,τι κι αν κάνω, δεν μπορώ να κοιμηθώ νωρίς. Αν δεν πάει 03.00 – 04.00 η ώρα δεν γλαρώνω με τίποτα. Θα βάλω τηλεόραση για να με νανουρίσει και καταλήγω να βλέπω δίωρες ταινίες (μαζί με τις διαφημίσεις). Κι αν πάλι πάω να ξαπλώσω, στριφογυρνάω στο κρεβάτι σαν παλαβός. Παραπονιέται μετά η γυναίκα μου ότι την ξυπνάω και νευριάζω ακόμα περισσότερο. Αλλά κι εγώ τι φταίω, τι να κάνω; Αφού όλη η μέρα και όλα τα προβλήματα με θυμούνται όταν κλείσουν τα φώτα…Άσε που όταν αλλάζει η εποχή, η αϋπνία μου μετατρέπεται σε…μια

μεγαλοπρεπή λευκή νύχτα! Πώς να ξυπνήσεις μετά το πρωί και με τι ενέργεια να δουλέψεις»;

Να θες και να μη μπορείς…Είναι όντως φοβερό πρόβλημα, να θέλεις, να προσπαθείς, αλλά να μην μπορείς να κοιμηθείς νωρίς. Όσο κι αν κουραστείς μέσα στη μέρα, καταλήγεις με τέτοια υπερένταση που είναι πρακτικά αδύνατον να ηρεμήσεις για να κοιμηθείς μια φυσιολογική ώρα. Φτάνει Τετάρτη και το πρωί δεν μπορείς να πεις το… όνομά σου! Μην απελπίζεσαι όμως. Αφιέρωσε λίγα λεπτά, να διαβάσεις δέκα απλά πράγματα που θα σε βοηθήσουν ουσιαστικά.

Βγες να χαρείς και να «απορροφήσεις» ήλιο

Το σώμα σου διαθέτει το δικό του φυσιολογικό βιολογικό ρολόι, γνωστό ως κιρκαδιανό ρυθμό. Αυτός επηρεάζει την εγκεφαλική λειτουργία, τις ορμόνες, κρατώντας μας ξύπνιους και υποδεικνύοντάς μας την ώρα που πρέπει να ξαπλώσουμε για ύπνο. Το φως του ήλιου ή το λαμπρό (τεχνητό) φως διατηρεί τον κιρκαδιανό ρυθμό σε υγιή πλαίσια, οπότε βελτιώνεται η ενέργεια μας κατά τη διάρκεια της ημέρας, αλλά και η ποιότητα και διάρκεια του νυχτερινού ύπνου. Σε ασθενείς με αϋπνία, η έκθεση στο φως της ημέρας βελτίωσε την ποιότητα και τη διάρκεια του ύπνου, ενώ μείωσε το χρόνο μέχρι να αποκοιμηθούν κατά 83%.

Αν έχεις προβλήματα με τον ύπνο, θα πρέπει να σταματήσεις να πίνεις καφέ μετά τις 3.00-4.00 μ.μ.

Μείωσε τη μπλε ακτινοβολία το απόγευμα, αποφεύγοντας κυρίως συσκευές με οθόνη

Η νυχτερινή έκθεση σε λαμπρό φως έχει ακριβώς το αντίθετο αποτέλεσμα, καθώς ξεγελά τον εγκέφαλο ότι είναι μέρα. Κάτι τέτοιο μειώνει την παραγωγή μελατονίνης, που βοηθά να χαλαρώσουμε και να πέσουμε σε βαθύ ύπνο. Η μπλε ακτινοβολία που προέρχεται από τις ηλεκτρονικές συσκευές, όπως τα smartphones, tablets, υπολογιστές και τηλεόραση, εμποδίζει περισσότερο την παραγωγή μελατονίνης. Για το λόγο αυτό, διόρθωσε τα γυαλιά (οράσεως) με ένα φίλτρο που μπλοκάρει την μπλε ακτινοβολία, χρησιμοποίησε ειδικά apps στον υπολογιστή (π.χ. f.lux) και στο smartphone, που αντίστοιχα μπλοκάρουν το μπλε φως. Καλό θα ήταν σταματήσεις να βλέπεις τηλεόραση και να σβήσεις όλα τα λαμπρά φώτα δυο ώρες πριν πας για ύπνο.

Διαχειρίσου με έξυπνο τρόπο τον…ημερήσιο ύπνο

Ενώ ένας σύντομος υπνάκος έχει αποδειχθεί ευεργετικός, οι πολλές και άτακτες ώρες ύπνου εντός της ημέρας μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά το νυχτερινό σου ύπνο, καθώς μπερδεύουν το βιολογικό ρολόι σου, οπότε θα δυσκολευτείς να κοιμηθείς αργότερα. Άσε που θα καταλήξεις να έχεις περισσότερη υπνηλία μέσα στη μέρα.

Μην πίνεις καφέ αργά το απόγευμα

Έρευνα αποδεικνύει ότι η κατανάλωση καφέ έξι ώρες πριν την κατάκλιση,

επιδεινώνει σημαντικά την ποιότητα του ύπνου. Άλλωστε, τα επίπεδα καφεΐνης στο αίμα μπορεί να παραμείνουν υψηλά μέχρι και για 6-8 ώρες. Γι’ αυτό, αν έχεις προβλήματα με τον ύπνο, θα πρέπει να σταματήσεις να πίνεις καφέ μετά τις 3.00-4.00 μ.μ.. Αν παρόλ’ αυτά, αναζητάς το καφεδάκι σου εκείνη την ώρα, είναι προτιμότερο να πιεις ένα ντεκαφεϊνέ ή ένα τσάι.

Κι ο ύπνος θέλει πρόγραμμα

Ο κιρκαδιανός ρυθμός στο σώμα σου συγχρονίζεται με την ανατολή και τη δύση του ηλίου, οπότε οι σταθερές ώρες κατάκλισης και αφύπνισης μπορούν να βοηθήσουν μακροπρόθεσμα την ποιότητα του ύπνου. Στην κατεύθυνση αυτή, άτομα με άτακτα μοτίβα κατάκλισης – αφύπνισης αναφέρουν κακή ποιότητα ύπνου, ειδικά τα Σαββατοκύριακα που πέφτουν για ύπνο πολύ αργότερα.

Αν ασκηθείς πολύ αργά μέσα στη μέρα, μπορεί να έχεις πρόβλημα να αποκοιμηθείς.

Αλκοόλ και εύκολος ύπνος δεν πάνε μαζί

Δεν φταίει όμως μόνο η αργοπορημένη κατάκλιση για το φτωχό ύπνο του σαββατοκύριακου. Υπεύθυνο είναι και το αλκοόλ, που αποδεικνύεται ότι μπορεί να προκαλέσει ή να αυξήσει τα συμπτώματα υπνικής άπνοιας, ροχαλητού και διαταραγμένου ύπνου. Επιπλέον, το αλκοόλ διαταράσσει την παραγωγή μελατονίνης αλλά και της αυξητικής ορμόνης, που παίζουν βασικό ρόλο στην ομαλή λειτουργία του κιρκαδιανού ρυθμού.

Μην τρως πολύ αργά το βράδυ

Το πολύ καθυστερημένο δείπνο μπορεί να μην έχει αντίκτυπο στο βάρος, άλλα σίγουρα επηρεάζει αρνητικά την παραγωγή μελατονίνης και αυξητικής ορμόνης, υποβαθμίζοντας την ποιότητα ύπνου. Για το λόγο αυτό, προτείνεται δείπνο πλούσιο σε υδατάνθρακες, ώστε να αυξηθεί η παραγωγή μελατονίνης, που παράγεται από τη νευροδιαβιβαστική ουσία σεροτονίνη. Η τελευταία προκύπτει από το βασικό αμινοξύ L-τρυπτοφάνη και απαντάται σε: σοκολάτα, βρώμη, χουρμάδες, γάλα, γιαούρτι, cottage cheese, κόκκινο κρέας, αυγά, ψάρια, πουλερικά, σουσάμι, αρακά, ηλιόσπορους, σπιρουλίνα και φιστίκια.

Γυμνάσου, όχι όμως πριν το κρεβάτι

Όχι, το σεξ δεν ανήκει στο είδος γυμναστικής που θα δυσκολέψει τον ύπνο. Αντίθετα, αρνητικά θα επιδράσει στον ύπνο το γυμναστήριο και η έντονη άθληση που απαιτεί συνήθως ένα 4ωρο χαλάρωσης πριν σου επιτρέψει να πας στην αγκαλιά του… Μορφέα.

Η άσκηση αποδεδειγμένα ενισχύει όλους τους παράγοντες ύπνου, ενώ έχει χρησιμοποιηθεί για να αντιμετωπιστεί η χρόνια αϋπνία. Μια μελέτη σε υπερήλικες έδειξε ότι η άσκηση μείωσε στο μισό το χρόνο μέχρι να αποκοιμηθούν και αύξησε το νυκτερινό τους ύπνο κατά 41 λεπτά κατά μέσο όρο. Ωστόσο, αν ασκηθείς πολύ αργά μέσα στη μέρα, μπορεί να έχεις πρόβλημα να αποκοιμηθείς, αφού η αδρεναλίνη από την άσκηση θα σε «τσιτώσει» τελικά.

Κατανάλωση υγρών και ύπνος

Μιλώντας για τους ηλικιακά μεγαλύτερους, καλό θα ήταν η κατανάλωση υγρών πριν το κρεβάτι να γίνεται με μέτρο, ειδικά από όσους έχουν συμπτώματα νυκτουρίας (σ.σ. πολύ συχνή αφύπνιση για διούρηση). Για το λόγο αυτό, προτείνεται η αποφυγή λήψης υγρών 1-2 ώρες πριν την κατάκλιση.

Πριν τον ύπνο, διάβασε ένα βιβλίο, άκου χαλαρωτική μουσική, κάνε ένα ζεστό μπάνιο, πλάσε όμορφα σχέδια για το μέλλον.

Βελτίωσε το περιβάλλον στην κρεβατοκάμαρά σου

Μείωσε τους εξωτερικούς θορύβους (σ.σ. με καινούρια κουφώματα, ωτοασπίδες κ.ά.), άλλαξε το φωτάκι νυκτός (σ.σ. σε σκούρο μπλε), απομάκρυνε ρολόγια και ξυπνητήρια από το δωμάτιο. Σημαντικότερο όλων, βγάλε την τηλεόραση από το υπνοδωμάτιο. Ο εγκέφαλός σου δεν κοιμάται ποτέ όσο υπάρχει παλλόμενο φως στο δωμάτιο. Άλλωστε, δεν είναι τυχαίο ότι 50% των γυναικών που άλλαξαν τις συνθήκες ύπνου, αναφέρουν σημαντική βελτίωση στην ποιότητα ύπνου.

Πάρε ένα άνετο στρώμα και μαξιλάρι

Μια μελέτη αναφέρει ότι η αλλαγή στρώματος και μαξιλαριού για 28 ημέρες, είχε αποτέλεσμα μείωση του πόνου κατά 57% στη μέση και κατά 60% στον ώμο, ενώ βελτίωσε την ποιότητα ύπνου κατά 60%.

Άδειασε το μυαλό σου

Είναι προφανές ότι το να προσπαθείς να λύσεις τα προβλήματα της (αυριανής) μέρας στο κρεβάτι, θα σου στερήσει τον πολύτιμο ύπνο, αλλά και την πνευματική διαύγεια που θα χρειαστείς το πρωί. Διάβασε ένα βιβλίο, άκου χαλαρωτική μουσική, κάνε ένα ζεστό μπάνιο, πλάσε όμορφα σχέδια για το μέλλον.

Συμπλήρωμα μελατονίνης

Ρώτησε τον γιατρό ή το διαιτολόγο σου για κάποιο συμπλήρωμα μελατονίνης, γλυκίνης, βαλεριάνας, μαγνησίου, L – θειανίνης ή λεβάντας. Με τη σύμφωνη γνώμη τους, μπορείς να δοκιμάσεις κάποιο από αυτά (σ.σ. ένα τη φορά) για να βοηθηθείς στην χαλάρωση και την απόλαυση ενός αναζωογονητικού ύπνου.

Εν ολίγοις…

Είναι δεδομένο πως ο ανεπαρκής ύπνος πυροδοτεί προβλήματα, που πολλές φορές σωματοποιούνται και μας βασανίζουν. Όσο ανθεκτικός και αν νομίζεις πως είσαι στο ξενύχτι, είναι πολύ δύσκολο να αντέξει το σώμα σου σε χρόνια καταπόνηση. Η βιβλιογραφία μάς δείχνει ότι λιγότερες από 6,5 ώρες ύπνου το βράδυ (σ.σ. όχι τα ξημερώματα), αυξάνουν σημαντικά τις πιθανότητες παχυσαρκίας, καρδιοπάθειας και διαβήτη τύπου 2.

Δες το όμως και αλλιώς: χωρίς αρκετές ώρες ύπνου, δεν μπορείς να έχεις σωστή απόδοση στη δουλειά ή το διάβασμά σου, ενώ σίγουρα δεν μπορείς να ελέγξεις με τίποτα την όρεξή σου.

Η μπλε ακτινοβολία που προέρχεται από τις ηλεκτρονικές συσκευές, εμποδίζει περισσότερο την παραγωγή μελατονίνης.
ΥΓ: Αν δεν «δουλέψουν» τα ανωτέρω tips, καλό θα ήταν να κάνεις εξετάσεις, καθώς τα προβλήματα με τον ύπνο σου μπορείς να οφείλονται σε κάποια υποκείμενη νόσο. Προβλήματα με το θυρεοειδή αδένα, υπνική άπνοια, διαταραχές του κιρκαδιανού ρυθμού, διαταραχές κίνησης ύπνου (σ.σ. υπνοβασία), νευρολογικές και ψυχιατρικές διαταραχές συγκαταλέγονται μεταξύ των πιθανών αιτιών.
Γιώργος Μίλεσης
MSc Κλινικός Διαιτολόγος
george@milessis.gr
FB page: milessisgeorge
CareerNet.gr: Βρείτε τώρα τη δο
References
Aschoff J, and R Wever. Human circadian rhythms: a multioscillatory system. Fed Proc. 1976; 35(12):236-42.
Sanassi LA. Seasonal affective disorder: is there light at the end of the tunnel? JAAPA. 2014; 27(2):18-22.
Campbell SS, Dawson D, and MW Anderson. Alleviation of sleep maintenance insomnia with timed exposure to bright light. J Am Geriatr Soc. 1993; 41(8):829-36.
Figueiro MG, Wood B, Plitnick B, and MS Rea. The impact of light from computer monitors on melatonin levels in college students. Neuro Endocrinol Lett. 2011; 32(2):158-63.
McDevitt EA1, Alaynick WA, and SC Mednick. The effect of nap frequency on daytime sleep architecture. Physiol Behav. 2012 Aug 20; 107(1):40-4.
Drake C, Roehrs T, Shambroom J, and T Roth. Caffeine effects on sleep taken 0, 3, or 6 hours before going to bed. J Clin Sleep Med. 2013 Nov 15; 9(11):1195-200.
Harland BF. Caffeine and nutrition. Nutrition. 2000 Jul-Aug; 16(7-8):522-6.
Van Dongen HP, and DF Dinges. Investigating the interaction between the homeostatic and circadian processes of sleep-wake regulation for the prediction of waking neurobehavioural performance. J Sleep Res. 2003; 12(3):181-7.
Giannotti F, Cortesi F, Sebastiani T, ans S Ottaviano. Circadian preference, sleep and daytime behaviour in adolescence. J Sleep Res. 2002; 11(3): 191-9.
Issa FG, and CE Sullivan. Alcohol, snoring and sleep apnea. J Neurol Neurosurg Psychiatry. 1982; 45(4):353-9.
Röjdmark S, Wikner J, Adner N, Andersson DE, and L Wetterberg. Inhibition of melatonin secretion by ethanol in man. Metabolism. 1993; 42(8):1047-51.
Ekman AC1, Vakkuri O, Ekman M, Leppäluoto J, Ruokonen A, and M Knip. Ethanol decreases nocturnal plasma levels of thyrotropin and growth hormone but not

those of thyroid hormones or prolactin in man. J Clin Endocrinol Metab. 1996; 81(7):2627-32.
Howell MJ, Schenck CH, and SJ Crow. A review of nighttime eating disorders. Sleep Med Rev. 2009; 13(1):23-34.
King AC, Oman RF, Brassington GS, Bliwise DL, and WL Haskell. Moderate-intensity exercise and self-rated quality of sleep in older adults. A randomized controlled trial. JAMA. 1997; 277(1):32-7.
Youngstedt SD, Kripke DF, and JA Elliott. Is sleep disturbed by vigorous late-night exercise? Med Sci Sports Exerc. 1999; 31(6):864-9.
Asplund R. Nocturia, nocturnal polyuria, and sleep quality in the elderly. J Psychosom Res. 2004; 56(5):517-25.
Libert JP, Bach V, Johnson LC, Ehrhart J, Wittersheim G, Keller D. Relative and combined effects of heat and noise exposure on sleep in humans. Sleep. 1991; 14(1):24-31.
Lee KA, and CL Gay. Can modifications to the bedroom environment improve the sleep of new parents? Two randomized controlled trials. Res Nurs Health. 2011; 34(1):7-19.
Jacobson BH, Gemmell HA, Hayes BM, and TS Altena. Effectiveness of a selected bedding system on quality of sleep, low back pain, shoulder pain, and spine stiffness. J Manipulative Physiol Ther. 2002; 25(2):88-92.
Rider MS, Floyd JW, and J Kirkpatrick. The effect of music, therapy, and relaxation on adrenal corticosteroids and the re-entrainment of circadian rhythms. J Music Ther. 1985 Spring; 22(1):46-58.
Lemoine P, Nir T, Laudon M, and N Zisapel. Prolonged-release melatonin improves sleep quality and morning alertness in insomnia patients aged 55 years and older and has no withdrawal effects. J Sleep Res. 2007; 16(4):372-80.
Kawai N, et al. The sleep-promoting and hypothermic effects of glycine are mediated by NMDA receptors in the suprachiasmatic nucleus. Neuropsychopharmacology. 2015; 40(6):1405-16.
Barton DL, et al. The use of Valeriana officinalis (Valerian) in improving sleep in patients who are undergoing treatment for cancer: a phase III randomized, placebo-controlled, double-blind study (NCCTG Trial, N01C5). J Support Oncol. 2011; 9(1):24-31.
Nielsen FH, Johnson LK, and H Zeng. Magnesium supplementation improves indicators of low magnesium status and inflammatory stress in adults older than 51 years with poor quality sleep. Magnes Res. 2010; 23(4):158-68.
Foxe JJ, Morie KP, Laud PJ, Rowson MJ, de Bruin EA, and SP Kelly. Assessing the effects of caffeine and theanine on the maintenance of vigilance during a sustained attention task. Neuropharmacology. 2012; 62(7):2320-7.

Uehleke B, Schaper S, Dienel A, Schlaefke S, Stange R. Phase II trial on the effects of Silexan in patients with neurasthenia, post-traumatic stress disorder or somatization disorder. Phytomedicine. 2012 Jun 15; 19(8-9):665-71.
Gottlieb DJ, Punjabi NM, Newman AB, Resnick HE, Redline S, Baldwin CM, and FJ Nieto. Association of sleep time with diabetes mellitus and impaired glucose tolerance. Arch Intern Med. 2005; 165(8):863-7.

Πηγή: clickatlife.gr