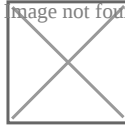


Αϋπνία: Νύκτες απελπισίας (Νικολάος Κυπριανού, Δρ. Νευροψυχοφυσιολογίας, Διευθυντής του Κέντρου Ασθενειών Ύπνου στο Τορόντο του Καναδά)

/ [Πεμπτούσια](#)

Image not found or type unknown



Δυστυχώς τα τελευταία χρόνια ο Μορφέας επισκέπτεται όλο και σπανιότερα πολλούς από μας. Πράγματι πολλοί συνάνθρωποί μας υποφέρουν από χρόνια αϋπνία, βιώνοντας συχνά απελπιστικές στιγμές μοναξιάς μέσα στο σκοτάδι. Δυστυχώς έχουμε προσεγγίσει το πρόβλημα του ύπνου κατά αρνητικό τρόπο και πιστεύουμε ότι μπορούμε να ζήσουμε και χωρίς ύπνο, ή με λιγότερο ύπνο, αν φυσικά το θελήσουμε. Ο ύπνος όμως δεν είναι χάσιμο χρόνου, όπως υποστηρίζουν μερικοί, αλλά μια κατάσταση που οδηγεί στην ανανέωση του εαυτού μας.



“Κοιμήσου καλά, αγάπη μου.” Ο Γιάννης χασμουρήθηκε, πλησίασε να φιλήσει την Μαρία και να την καληνυχτήσει. Μια αθώα κίνηση που κατάντησε ιεροτελεστία μετά από 20 χρόνια γάμου. Κάτι όμως δεν άρεσε στην Μαρία, διότι ήταν προοίμιο μιάς ακόμα μοναχικής νύκτας.

“Από το στόμα σου και στού Θεού τ’ αυτί”, ευχήθηκε σιωπηλά η Μαρία, ελπίζοντας ότι η αποψινή νύκτα θα σήμαινε το τέλος μιάς απελπισμένης αναζήτησης ύπνου μετά από 6 ολόκληρους συνεχείς μήνες αϋπνίας, που της φάνηκαν μια αιωνιότητα.

Η ένταση και ο θυμός της με την πάροδο των ημερών διαρκώς μεγάλωνε. Η νυκτερινή σιωπή, ο ήρεμος φίλος της νύκτας κατάντησε να γίνει ο ανεπιθύμητος εχθρός, διότι της ξανάφερνε στον νου σκέψεις και εικόνες που ήθελε να ξεχάσει.

Έτσι ξάπλωνε νωρίς στο κρεβάτι της, χωρίς να κοιμάται, παραμένοντας άγρυπνη μέχρι τις 3:30 το πρωί, για να σηκωθεί μετά από 4 ώρες καταβεβλημένη από την αϋπνία και με μοναδική επιθυμία να καταφέρει επί τέλους να κοιμηθεί. Τελικά, η Μαρία αποφάσισε να συμβουλευτεί τον οικογενειακό της γιατρό, ο οποίος διέγνωσε ότι έπασχε από χρόνια αϋπνία και της συνέστησε μια φαρμακευτική αγωγή με υπνωτικά χάπια. Νύκτα παρά νύκτα έπαιρνε το υπνωτικό της χάπι που της πρόσφερε μια προσωρινή ανακούφιση.

Μερικούς όμως μήνες αργότερα, όταν κατάλαβε ότι είχε εθιστεί με τα χάπια, επισκέφθηκε ξανά τον γιατρό της που αυτή την φορά της συνέστησε την μέθοδο της υπνοθεραπείας.

Και πάλιν όμως η μέθοδος αυτή δεν απέδωσε τα αναμενόμενα, διότι της ήταν αδύνατο να φανταστεί ηλιόλουστες ακρογιαλιές και αμμουδερές παραλίες, προκειμένου να ηρεμήσει και να κοιμηθεί. Χωρίς αποτέλεσμα έμειναν και οι προσπάθειές της να χρησιμοποιήσει μαγνητοταινίες χαλάρωσης. Έτσι τελικά τα παράτησε όλα και ως εκ θαύματος η αϋπνία της εξαφανίστηκε κατά μυστηριώδη τρόπο, όπως της είχε έλθει πριν μερικά χρόνια. Μετά από ένα χρόνο της παρουσιάστηκε ξανά σποραδικά για μια ή δύο νύκτες, αλλά από την πείρα της ήξερε ότι θα της περνούσε. Ο γιατρός της άρχισε να πιστεύει ότι η Μαρία πάσχει από ένα είδος δυσλειτουργίας των νεύρων του εγκεφάλου. Αντίθετα η Μαρία πίστεψε ότι απλώς έτυχε μια νύκτα να έχει αϋπνίες και αυτό της έγινε συνήθεια.

ΔΕΚΑ ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΚΟΙΜΗΘΕΙΤΕ ΚΑΛΑ

1. Μήν ασχολήστε ποτέ με λογαριασμούς όταν βρίσκεστε στο κρεβάτι.

- 2.** Μήν σχεδιάζετε κάτι σημαντικό, ενώ είστε στο κρεβάτι.
- 3.** Χρησιμοποιείτε την κρεβατοκάμαρα -η οποία πρέπει να διατηρείται σε μια δροσερή, σταθερή θερμοκρασία- για ύπνο.
- 4.** Να παίρνετε το δείπνο σας 3-4 ώρες προτού να πάτε για ύπνο.
- 5.** Διατηρείτε σταθερό ωράριο ύπνου και ξυπνήματος για όλες τις ημέρες της εβδομάδας.
- 6.** Αποφεύγετε να πίνετε καφέ 6 ώρες πριν κοιμηθείτε και απαγορεύεται να πίνετε αλκοολούχα ποτά και να καπνίζετε στο κρεβάτι.
- 7.** Μήν γυμνάζεστε εντατικά πριν κοιμηθείτε.
- 8.** Καλό είναι να παίρνετε ένα ζεστό μπάνιο ή να διαβάζετε ή να ακούτε μουσική πριν κοιμηθείτε.
- 9.** Αν σας καταλαμβάνει υπνηλία, προσπαθήστε να κοιμάστε πάντα την ίδια ώρα.
- 10.** Πριν ξαπλώσετε να λέτε την μονολόγιστη ευχή του Ιησού, η οποία ηρεμεί και γαληνεύει όλη την ψυχοσωματική υπόσταση του ανθρώπου.

[Συνεχίζεται]