

Το άγχος της αϋπνίας (Νικολάος Κυπριανού, Δρ. Νευροψυχοφυσιολογίας, Διευθυντής του Κέντρου Ασθενειών Ύπνου στο Τορόντο του Καναδά)

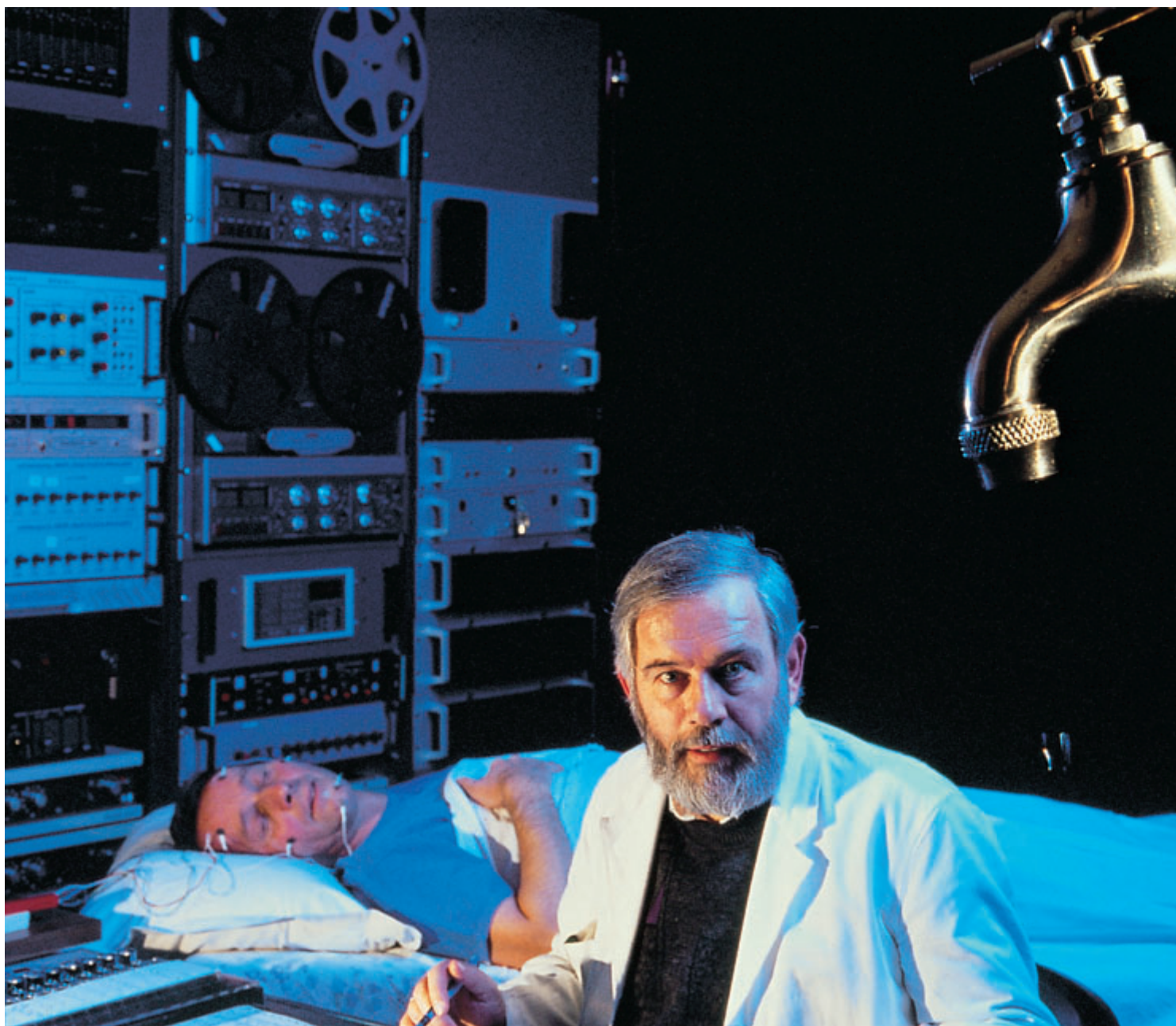
/ [Πεμπτούσια](#)



[Προηγούμενη δημοσίευση: <http://www.pemptousia.gr/?p=30009>]

Μερικοί άνθρωποι αναγκάζουν πράγματι τους εαυτούς τους να κοιμούνται πολύ λίγο. Στην αρχή δυσκολεύονται να κοιμηθούν μια συγκεκριμένη ώρα, ειδικά όταν βρίσκονται σε κατάσταση άγχους. Μετά όμως, όταν το συγκεκριμένο πρόβλημα που προκάλεσε το άγχος παύει να τους απασχολεί, η τάση προς αϋπνίες αντί να τους εγκαταλείψει, γίνεται πιο μόνιμη. Στην συνέχεια λόγω της εμμονής αυτής της ιδέας που τους κατατρέχει, ότι δεν μπορούν να κοιμηθούν, φορτώνονται με άγχος και η κατάσταση χειροτερεύει.

Για μερικούς η αϋπνία μπορεί να θεωρηθεί σαν ένα σύμπλεγμα των ψυχολογικών προβλημάτων που αντιμετωπίζει κάποιος, λόγω της δύσκολης δουλειάς του, του ανθυγιεινού περιβάλλοντος, της κακής του υγείας ή και κακής διατροφής.



*Αν βάλουμε ανθρώπους μέσα σε ένα δωμάτιο που δεν θα έχουν την αίσθηση του εξωτερικού χρόνου, θα παρατηρηθεί ό-
πάνε για ύπνο στις 11:00 το βράδυ, την επόμενη μέρα στις 12:00 τα μεσάνυχτα, και την μεθεπόμενη στη 1:*

Πολλοί άνθρωποι που πάσχουν από αϋπνίες στην πραγματικότητα κοιμούνται πολύ καλύτερα από ό,τι φαντάζονται. Πολλοί ασθενείς που έχουν ερευνηθεί ξυπνούσαν την νύκτα και έλεγαν: “Βλέπεις, δεν μπόρεσα να κλείσω μάτι όλη την νύκτα”. Στην πραγματικότητα όμως είχαν κοιμηθεί αρκετές ώρες. Το πρόβλημα είναι ότι θυμούνται τις προσπάθειες που έκαναν για να κοιμηθούν, αλλά δεν συνειδητοποιούν τις ώρες που πράγματι κοιμούνται. Στην πραγματικότητα οι περισσότεροι ασθενείς δεν υποφέρουν καν από μικρές περιόδους αϋπνίας που διαρκούν 2-3 εβδομάδες, αλλά πάσχουν από μεταβολικές μορφές αϋπνίας, που διαρκούν 2 νύκτες. Μερικές φορές οι άνθρωποι θυμούνται τις σκέψεις που έκαναν την πρώτη νύκτα όταν τους παρουσιάστηκε το πρόβλημα αϋπνίας.

Συμπτώματα αϋπνίας

Πώς θα καταλάβουμε ότι δεν κοιμόμαστε αρκετά; Αν στηριζόμαστε στο ξυπνητήρι, για να ξυπνήσουμε στην ώρα μας, τότε έχουμε έλλειψη ύπνου. Επίσης, εάν ξυπνούμε με το αίσθημα ότι έχουμε πλήρως εξαντληθεί ή δεν μπορούμε να διατηρήσουμε την ετοιμότητά μας το πρωί ή το απόγευμα, αυτό σημαίνει ότι δεν κοιμόμαστε αρκετά. Αλλα συμπτώματα έλλειψης ύπνου είναι οι πονοκέφαλοι, η έλλειψη ισορροπίας, η θολούρα στα μάτια μας και σύντομες περίοδοι σκοτοδίνης, και άλλα.

Αλλά, όταν το ζεστό γάλα και τα ζαχαρωτά δεν μπορούν να καθησυχάσουν αυτούς τους φόβους, πώς αλλιώς μπορείς να ξεφύγεις; Αποδείχθηκε πειραματικά ότι οποιαδήποτε αλλαγή είναι καλή τείνει να εξουδετερώσει το μηχανισμό του άγχους. Ο καθένας από μας χρειάζεται να υπερνικήσει το άγχος. Με την χρήση του όρου “Ας το να περάσει”, πετυχαίνει κάποιος να έρθει σε επαφή με τις μυικές του δυσκαμψίες και κατορθώνει να τις υπερνικήσει. Όταν μάθει κάποιος να υπερνικά τις μυικές δυσκαμψίες, τότε θα είναι σε θέση να καταστείλει και τις πνευματικές του ανησυχίες. Αυτό που επακολουθεί είναι μια κατάσταση πνευματικής ηρεμίας.

Κανένας δεν μπορεί να είναι φυσιολογικά ήρεμος και πνευματικά ανήσυχος, και τα δυο μαζί είναι ασυμβίβαστα. Πολλοί ερευνητές συμφωνούν ότι οι απότομες μεταβολές προκαλούν άγχος. Και αυτό το πρωϊνό ξύπνημα φορτώνει τον καθένα μας με αρκετό άγχος, που πολλές φορές είναι περισσότερο από ό,τι μπορούμε να χειριστούμε, έτσι ποιά είναι η εναλλακτική λύση που έχουμε; Να μην ξυπνούμε το πρωί; Οπωσδήποτε όχι. Η λύση είναι να μάθουμε να ζούμε με το άγχος αυτό. Μαθαίνοντας πώς να ηρεμούμε είναι ένας τρόπος υπερνίκησης του άγχους και αυτή είναι η σωστή μεθοδολογία που χρειάζεται να μας διδάξουν από νωρίς. Ο άνθρωπος πλασμένος «κατ’ εικόνα και καθ’ ομοίωσιν» Θεού έχει την δυνατότητα να βρίσκεται σε μία διαρκή κοινωνία, ένωση με τον Θεό. Στους καρπούς αυτής της

ενώσεως με τον Θεό είναι η αναπαυμένη συνείδηση που δεν ελέγχει τον άνθρωπο και η ειρήνη, η ηρεμία που αισθάνεται στην ψυχή του.

Σχεδόν όλοι οι γιατροί συμφωνούν ότι τα χάπια του ύπνου είναι επικίνδυνα, όταν χρησιμοποιούνται για πολύ καιρό. Επίσης απαγορεύεται η κατανάλωση αλκοολούχων ποτών στο κρεβάτι.

Ανεξάρτητα όμως από το πόσο θέλουμε να κοιμηθούμε, μερικές φορές ο τρόπος ζωής μας δεν το επιτρέπει. π.χ. η χρήση των φάξ και του ψηφιακού τηλεφώνου, μας αναγκάζει να υιοθετούμε έναν τρόπο ζωής χωρίς ύπνο, και το χάος μεγαλώνει αν αναλογιστούμε ότι κάποιος που θέλει να μάθει τις τιμές στην χρηματαγορά του Τόκιο πρέπει να ξυπνήσει στις 3:00 το πρωί. Πολλοί άνθρωποι είναι ευτυχισμένοι με αυτό τον τρόπο ζωής, αλλά το πρόβλημα είναι πόσο μπορούν να το αντέξουν. Ερευνητές στα προβλήματα του ύπνου πιστεύουν ότι οι κάτοικοι βιομηχανικών χωρών πάσχουν από έλλειψη ύπνου και δεν λαμβάνουν τις προειδοποιήσεις που τους απευθύνει η φυσική τους κατάσταση.

[Συνεχίζεται]