

# Προβλήματα ύπνου και λύσεις τους (Νικολάος Κυπριανού, Δρ. Νευροψυχοφυσιολογίας, Διευθυντής του Κέντρου Ασθενειών Ύπνου στο Τορόντο του Καναδά)

[/ Πεμπτούσια](#)



[Προηγούμενη δημοσίευση: <http://www.pemptousia.gr/?p=164018>]

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. Υπάρχει διάχυτη η άποψη ότι είναι θέμα θέλησης και ότι με το να σφίξεις τα δόντια σου θα τα καταφέρεις. Δεν έχουμε συνειδητοποιήσει ότι ο ύπνος είναι φυσιολογική ανάγκη όπως το φαγητό. Παρόλο που η τεχνολογία μας επιτρέπει να ξεκουραζόμαστε όσες ώρες θέλουμε χρησιμοποιώντας συστήματα αυτοματισμού, εν τούτοις αυτό είναι δίκικο μαχαίρι, διότι μια τέτοια συχνή χρήση “κοιμίζει” κατά κυριολεξία τον εγκέφαλο. Για παράδειγμα οι πιλότοι των διηπειρωτικών πτήσεων που χρησιμοποιούν τον αυτόματο πιλότο για πολλές ώρες, προκαλούν σύγχυση σε περίπου 100 βιολογικά ρολόγια που υπάρχουν στο σώμα και θα χρειαστεί να περάσουν δυο περίπου εβδομάδες, για να λειτουργήσουν φυσιολογικά. Ο κύκλος του ύπνου, το ανθρώπινο σώμα είναι ρυθμισμένο για ένα μερόνυκτο 25 ωρών. Αν βάλουμε ανθρώπους μέσα σε ένα δωμάτιο που δεν θα έχουν την αίσθηση του εξωτερικού χρόνου, θα παρατηρηθεί ότι την πρώτη νύκτα θα πάνε για ύπνο στις 11:00 το βράδυ, την επόμενη μέρα θα πάνε στις 12:00 τα μεσάνυκτα, και την μεθεπόμενη στη 1:00 π.μ. κ.λπ. Σταδιακά θα αποσυντονισθούν από τον εξωτερικό κόσμο.







Σύμφωνα με στοιχεία του Αμερικανικού Οργανισμού Ασθενειών Ύπνου, αποδεικνύεται ότι ο ύπνος στο τιμόνι έχει σαν αποτέλεσμα να προκαλούνται 7.000 θάνατοι τον χρόνο στους αυτοκινητοδρόμους των Η.Π.Α. Παρόλο που αυτό φαίνεται κάπως παράδοξο, εν τούτοις μερικοί ερευνητές υποστηρίζουν ότι η έλλειψη ύπνου είναι συσσωρευτική και ότι κάποτε φθάνει η στιγμή που κανένας δεν μπορεί να αντισταθεί στον ύπνο που του βαραίνει τα βλέφαρα. Τα συμπτώματα είναι ότι χωρίς να το καταλάβεις κλείνεις τα μάτια σου για λίγο και μετά αυτόματα τα ανοίγεις.

### **Πώς θα λυθεί το πρόβλημα;**

Σχεδόν όλοι οι γιατροί συμφωνούν ότι τα χάπια του ύπνου είναι επικίνδυνα, όταν χρησιμοποιούνται για πολύ καιρό. Ο Αμερικανικός Οργανισμός Ασθενειών Ύπνου προειδοποιεί ότι τα χάπια χρησιμοποιούνται κατά λανθασμένο τρόπο, για παράδειγμα ένα προειδοποιητικό σήμα για την επερχόμενη αϋπνία είναι ο ανώμαλος ρυθμός αναπνοής. Αυτός γίνεται εντονότερος όταν κάποιος χρησιμοποιεί υπνωτικά χάπια. Η ασφυξία ύπνου που παρουσιάζεται όταν κοιμόμαστε είναι αποτέλεσμα μιάς φυσιολογικής αδυναμίας του οργανισμού να αναπνέει για μικρά χρονικά διαστήματα, που φθάνουν 10 με 60 δευτερόλεπτα και αυτό το φαινόμενο μπορεί να παρουσιαστεί μέχρι και 300 φορές κατά την διάρκεια της νύκτας.

Όταν κάποιος υπέρβαρος μεσήλικας πεθαίνει στον ύπνο του, συνήθως ο θάνατος αποδίδεται σε μια καρδιακή προσβολή, αλλά πιθανόν είναι η ασφυξία ύπνου που προκαλεί την καρδιακή προσβολή. Η ασφυξία ύπνου είναι μια τυπική ασθένεια των παχύσαρκων μεσήλικων ανθρώπων· τα συμπτώματα είναι το βαρύ ροχαλητό που διακόπτεται από το σταμάτημα της αναπνοής, και το χαμηλό αριθμό παλμών. Επίσης οι ασθενείς παραπονιούνται για εφιάλτες και αμνησία.

Η θεραπευτική αγωγή περιλαμβάνει ελάττωση βάρους και αποχή από το αλκοόλ και τα βαρβιτουρικά. Τελευταία χρησιμοποιείται μια συσκευή που ρυθμίζει την αναπνοή κατά την διάρκεια του ύπνου.

Ο ύπνος δεν είναι χάσιμο χρόνου, όπως υποστηρίζουν μερικοί, αλλά μια κατάσταση που οδηγεί στην ανανέωση του εαυτού μας. Αν πράγματι δεν χρειαζόταν ο ύπνος, τότε η εξέλιξη των ειδών θα τον είχε καταργήσει εδώ και πολύ καιρό.

**Παρατήρηση:** Το παρόν άρθρο δημοσιεύθηκε στο τεύχος Νο 5 (Απρίλιος - Ιούλιος 2001) του περιοδικού ΠΕΜΠΤΟΥΣΙΑ