5 Σεπτεμβρίου 2014

Μέθη ύπνου: Μάθετε τι είναι η παράξενη δ

/



Μπορεί να έχει συμβεί και σε εσάς… Χτυπά το ξυπνητήρι και νομίζετε ότι χτυπάει το τηλέφωνο; Ξυπνάτε μέσα σε πλήρη αποδιοργάνωση, χωρίς να συνειδητοποιείτε απολύτως πού βρίσκεστε ή τι πρέπει να κάνετε;

Αυτός ο αποπροσανατολισμός κατά το πρωινό ξύπνημα ή λίγο πριν τον ύπνο ονομάζεται **μέθη του ύπνου (sleep drunkenness)**. Πώς εξηγείται όμως το παράδοξο φαινόμενο και πόσο συχνό είναι;

Σύμφωνα με νέα μελέτη που δημοσιεύεται στην επιθεώρηση *Neurology*, η μέθη του ύπνου χαρακτηρίζεται από τη δυσκολία του ατόμου να ανακτήσει την επαφή με τον κόσμο μετά τον ύπνο και συνοδεύεται από τη σύγχυση και τον αποπροσανατολισμό. Μερικές φορές εκδηλώνονται ταυτοχρόνως βίαιες αντιδράσεις, ακόμη και περιστασιακή αμνησία. Πρόκειται στην πραγματικότητα για ένα σοβαρό πρόβλημα.

Ερευνητές από την Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Στάνφορντ πήραν προσωπικές συνεντεύξεις από 19.136 άτομα 18 ετών και άνω και οι συμμετέχοντες ρωτήθηκαν για την ψυχική τους υγεία, για την ποιότητα του ύπνου τους αλλά και για τη φαρμακευτική αγωγή που πιθανώς λάμβαναν. Το 15% των συμμετεχόντων φάνηκε να έχει αντιμετωπίσει στο παρελθόν κάποιο επεισόδιο μέθης του ύπνου.

Από τους συμμετέχοντες που δήλωσαν πως έχουν συχνά τέτοιου είδους εμπειρίες, το 84% έπασχε από κάποια διαταραχή του ύπνου ή από ψυχική διαταραχή ή λάμβανε φαρμακευτική αγωγή, όπως αντικαταθλιπτικά χάπια. Η διαπίστωση αυτή πιθανώς υποδεικνύει ότι η μέθη το ύπνου αποτελεί ένδειξη ή σύμπτωμα άλλων παθήσεων που διαταράσσουν τον ύπνο.

Οι ερευνητές υπογραμμίζουν ότι το συγκεκριμένο πρόβλημα δεν έχει μελετηθεί εκτενώς σε σύγκριση με άλλες διαταραχές του ύπνου, όπως η υπνοβασία, όμως είναι εξίσου επικίνδυνο και πρέπει να βρεθούν άμεσα νέες μέθοδοι για να αντιμετωπιστεί

Πηγή: onmed.gr