6 Ιουλίου 2020

Πόσες ώρες ύπνου χρειαζόμαστε πραγματικά;

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα

Οι ώρες ύπνου που χρειαζόμαστε κάθε βράδυ και πώς θα καταφέρουμε να κοιμηθούμε ευκολότερα.

Ο ύπνος είναι ιδιαίτερα σημαντικός για την υγεία μας. Όταν το πρόγραμμά μας όμως γεμίζει με υποχρεώσεις, είναι συνήθως το πρώτο πράγμα που παραμελούμε ή θυσιάζουμε.Αυτή η πρακτική ακόμα και αν νομίζουμε ότι μας βοηθάει, στην πραγματικότητα μας βλάπτει, αφού ο καλός ύπνος ζωτικής σημασίας για την σωματική και την ψυχική ευεξία.

Γιατί είναι τόσο σημαντικός;

Ο ύπνος είναι κάτι πολύ περισσότερο από μερικές ώρες ανάπαυσης για το σώμα και το νου. Όσο κοιμάστε, το σώμα σας εκτελεί πολλές λειτουργίες. Κατά την διάρκεια του ύπνου, το σώμα επαναφέρει τους μυς που έχουν φθαρεί κατά την διάρκεια της ημέρας και «καθαρίζει» τα απόβλητα που μπορεί να παραχθούν στην εγκεφαλική περιοχή. Αυτές είναι οι ζωτικές διαδικασίες που διατηρούν την εύρυθμη λειτουργία του σώματος και του μυαλού. Το μυαλό σας ταυτόχρονα, επεξεργάζεται και ανταποκρίνεται σε έντονα συναισθήματα ή σημαντικές εμπειρίες που μπορεί να βιώσατε μέσα στην ημέρα, δεσμεύοντάς τα στην μνήμη. Σημαντικό ρόλο διαδραματίζει και στην ρύθμιση των συναισθημάτων, αφού η έλλειψη ύπνου ακόμα και για μια νύχτα μπορεί να αυξήσει την συναισθηματικής σας απόκριση σε αρνητικά συναισθήματα σε επίπεδο 60%. Από αυτά δεν μπορεί να λείψει η ρύθμιση του κιρκαδικού ρυθμού, του εσωτερικού μας δηλαδή ρολογιού, που μας βοηθά να ξυπνήσουμε γεμάτοι ενέργεια ή προκαλεί υπνηλία. Μπορεί

επίσης να βοηθήσει στην ρύθμιση του μεταβολισμού, της ανοσολογικής λειτουργίας αλλά και στα επίπεδα φλεγμονής στο σώμα.

Αν δεν κοιμάστε αρκετά ή αν κοιμάστε λάθος ώρες μέσα στην ημέρα, όλα αυτά διαταράσσονται, επιδρώντας αρνητικά στην συνολική εικόνα της υγείας. Δεν είναι όμως μόνο οι ώρες που επηρεάζουν την ποιότητα του ύπνου σας. Αν και δεν υπάρχει ένας καθολικός όρος που να ορίζει την ποιότητα του ύπνου, μπορεί να περιγραφεί σε συνάρτηση με το πόσο χρόνο χρειάζεστε για να αποκοιμηθείτε, πόσο συχνά ξυπνάτε κατά την διάρκεια της νύχτας, όπως και πόσο ξεκούραστοι νιώθετε την επόμενη ημέρα.

Πόσο ύπνο χρειαζόμαστε πραγματικά;
Κάθε άτομο έχει μοναδικές ανάγκες ή και προτιμήσεις, οπότε και οι ώρες που χρειαζόμαστε κατά πάσα πιθανότητα διαφέρουν. Ωστόσο, οι ώρες ύπνου που χρειαζόμαστε κάθε βράδυ, καθορίζονται αρχικά από την ηλικία. Οι επίσημες συστάσεις για τις ώρες ύπνου κάθε βράδυ ανά ηλικιακή ομάδα περιλαμβάνουν:

Ηλικιωμένοι ενήλικες (65+ έτη): 7-8 ώρες.
Ενήλικες (18–64 ετών): 7–9 ώρες.
Έφηβοι (14-17 ετών): 8-10 ώρες.
Παιδιά σχολικής ηλικίας (6–13 ετών): 9–11 ώρες.
Παιδιά προσχολικής ηλικίας (3-5 ετών): 10–13 ώρες.
Νήπια (1-2 ετών): 11-14 ώρες.
Βρέφη (4–11 μήνες): 12–15 ώρες.
Νεογέννητα (0–3 μήνες): 14–17 ώρες.
Ωστόσο, ορισμένα άτομα μπορεί να χρειάζονται παραπάνω ή και λιγότερες ώρες ύπνου, ανάλογα με την ποιότητα ύπνου ή και γενετικούς παράγοντες.

Συμβουλές για καλύτερο ύπνο
Μερικές χρήσιμες στρατηγικές για την βελτίωση του ύπνου, περιλαμβάνουν:

Ακολουθήστε το πρόγραμμά σας με συνέπεια: Όταν κοιμάστε περίπου την ίδια ώρα κάθε βράδυ, συμβάλλετε στην ρύθμιση του εσωτερικού σας ρολογιού, γεγονός που θα σας βοηθήσει να νυστάζετε κάθε βράδυ περίπου την ίδια ώρα.

Δημιουργήστε μια χαλαρωτική ρουτίνα: Για να κοιμηθείτε καλά είναι απαραίτητο να χαλαρώσετε και να εκτονώσετε την ένταση της ημέρας. Διαβάστε το αγαπημένο σας βιβλίο ή χαλαρώστε ακούγοντας την αγαπημένη σας playlist, καθώς έχει αποδειχθεί ότι η ακρόαση μουσικής συμβάλλει στην βελτίωση της ποιότητας του ύπνου.

Δημιουργήστε ένα άνετο περιβάλλον: Ο ύπνος σε ένα ήσυχο, σκοτεινό δωμάτιο

με μέτρια θερμοκρασία μπορεί να σας βοηθήσει να κοιμηθείτε καλύτερα ενώ η έντονη δραστηριότητα πριν ξαπλώσετε, το πολύ ζεστό ή θορυβώδες περιβάλλον έχει συνδεθεί, σύμφωνα με επιστημονικές μελέτες, με κακή ποιότητα ύπνου.

Μειώστε την καφεΐνη: Μελέτες έχουν συνδέσει την κατανάλωση καφεΐνης με την κακή ποιότητα ύπνου. Θα ήταν καλό να προσπαθήσετε να αποφύγετε την καφεΐνη το απόγευμα αλλά και το βράδυ.
Αφήστε το κινητό στην άκρη: Αυτό θα ήταν καλό να ισχύει για κάθε ηλεκτρονική συσκευή, αφού η υπερβολική χρήση του κινητού και των ηλεκτρονικών έχει συσχετιστεί με κακή ποιότητα ύπνου. Ακόμα και η έκθεση σε έντονο φως μέσα στο δωμάτιο, μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τον ύπνο σας.

Πηγή: vita.gr