2 Νοεμβρίου 2021

Ξυπνάτε ανήσυχοι τα χαράματα; Έτσι θα το σταματήσετε

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα

Για πολλούς ανθρώπους, όταν το ρολόι δείχνει 3 τα ξημερώματα αρχίζει ένας φαύλος κύκλος αφύπνισης, ανησυχίας και στρες που τούς κάνει να βλέπουν τα προβλήματα σαν βουνό και να αδυνατούν να κοιμηθούν – Πού οφείλεται αυτή η κατάσταση και πώς αντιμετωπίζεται;

Η ανησυχία κατά τη διάρκεια της νύχτας μπορεί να μάς προκαλέσει τις πιο σκοτεινές σκέψεις, σε μια στιγμή που κανείς δεν είναι εκεί για να μάς αποφορτίσει. Ό,τι κι αν μάς κάνει να ανησυχούμε έστω και στο ελάχιστο ξαφνικά έρχεται και κατακλύζει το μυαλό μας όταν κοιμόμαστε, προκαλώντας ακόμα περισσότερο άγχος.

Ο Greg Murray, καθηγητής και διευθυντής του Κέντρου Ψυχικής Υγείας του Πολυτεχνείου Swinburne υποδεικνύει ότι αυτό το νυχτερινό πρόβλημα δεν είναι ασυνήθιστο και πως υπάρχουν βιολογικοί λόγοι που μπορούν να εξηγήσουν αυτή τη συνήθεια.

«Στον φυσιολογικό νυχτερινό ύπνο, η νευροβιολογία του ανθρώπου φτάνει ένα σημείο καμπής περίπου στις 3-4 το πρωί. Η θερμοκρασία του πυρήνα του σώματος αρχίζει να αυξάνεται, ο ρυθμός του ύπνου μειώνεται (επειδή έχει προηγηθεί κάποια ώρα ύπνου), η έκκριση μελατονίνης (της ορμόνης του ύπνου) έχει φτάσει στο ζενίθ και τα επίπεδα κορτιζόλης (ορμόνης του στρες) αυξάνονται καθώς το σώμα προετοιμάζεται για την είσοδο στην επόμενη ημέρα», εξηγεί ο καθηγητής στο The Conversation.

Γεγονός είναι πως αρκετοί άνθρωποι ξυπνούν σε διάφορα στάδια κατά τη διάρκεια της νύχτας, αλλά υπάρχει κάτι συγκεκριμένο στις 3-4 τα ξημερώματα που μάς κάνει να παραμένουμε ξύπνιοι: «Στο δεύτερο μισό της νύχτας ο ύπνος είναι πιο ελαφρύς από ό,τι στο πρώτο. Σε συνδυασμό με λίγο αυξημένο στρες, οι

πιθανότητες το ξύπνημα να εξελιχθεί σε κατάσταση πλήρους επίγνωσης είναι μεγάλες», αναφέρει ο καθηγητής Murray.

Άλλοι λόγοι που θα μπορούσαν να εξηγήσουν την κατάσταση αυτή περιλαμβάνουν, σύμφωνα με τον ειδικό, τις διαταραχές ύπνου, όπως η αϋπνία και η υπνική άπνοια. Για παράδειγμα, αν ανησυχείτε επειδή είστε ξάγρυπνοι την ώρα που θα «έπρεπε» να κοιμάστε ή αισθάνεστε υπερβολικά ευαίσθητοι επειδή είστε ξύπνιοι, μπορεί να πάσχετε από αϋπνία. Τα φάρμακα και καταστάσεις όπως η κατάθλιψη, το σύνδρομο ανήσυχου ποδιού και η γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση μπορούν, επίσης, να παρέμβουν στο μοτίβο του ύπνου.

Ο καθηγητής αναφέρει ότι τις ώρες πριν το ξημέρωμα, είναι πιο πιθανό να αρχίσουμε την «καταστροφολογία», καθώς «εκείνη την ώρα στον κύκλο του ύπνου βρισκόμαστε στο χαμηλότερο επίπεδο σωματικά και γνωστικά. Από φυσικής άποψης, πρόκειται για την ώρα της σωματικής και συναισθηματικής ανάρρωσης, επομένως είναι κατανοητό οι εσωτερικές μας πηγές να είναι χαμηλά».

Κατά τη διάρκεια της νύχτας, όμως, μάς λείπουν, όμως, και άλλοι πόροι- κοινωνικές σχέσεις, πολιτιστικά αγαθά και όλες οι ικανότητες αντιμετώπισης που δεν είναι διαθέσιμες σε έναν ενήλικο αυτή τη στιγμή του 24ωρου. Χωρίς καμία από τις δεξιότητες αυτές, μένουμε μόνοι στο σκοτάδι με τις σκέψεις μας. Έτσι, το μυαλό είναι εν μέρει σωστό όταν συμπεραίνει ότι τα προβλήματα που έχει δημιουργήσει είναι άλυτα -στις 3 τα ξημερώματα, τα περισσότερα προβλήματα πράγματι θα μπορούσαν να είναι τέτοια.

Η αλήθεια είναι ότι το μυαλό μας στην ουσία δεν αναζητά κάποια λύση στις 3 το ξημέρωμα. Μπορεί να πιστεύουμε ότι βρισκόμαστε στη διαδικασία επίλυσης προβλημάτων εκείνη την ώρα, αλλά στην ουσία αυτό που συμβαίνει είναι το ακριβώς αντίθετο, δηλαδή η ανησυχία.

«Η ανησυχία έγκειται αφενός στον εντοπισμό ενός προβλήματος, στην ανάδειξη του χειρότερου πιθανού αποτελέσματος και στην παραμέληση των πόρων που θα χρειαζόμασταν για να αντιμετωπίσουμε το πρόβλημα στην περίπτωση που όντως συμβεί το μη προτιμώμενο αποτέλεσμα», εξηγεί ο ειδικός.

Πώς μπορούμε να αντιμετωπίσουμε το πρόβλημα

Το να καταφέρουμε να σταματήσουμε να ανησυχούμε στις 3 το πρωί μπορεί να μάς βάλει σε έναν φαύλο κύκλο, καθώς όσο περισσότερο άγχος προκαλεί το γεγονός ότι είμαστε ξύπνιοι, τόσο πιο δύσκολο μπορεί να γίνει το να ξανακοιμηθούμε. Ο καθηγητής προτείνει κάποιες τεχνικές αναπνοής:

«Συγκεντρώστε την προσοχή σας στις αισθήσεις σας και κυρίως στην αναπνοή

σας. Όταν αρχίσουν να εμφανίζονται σκέψεις, επαναφέρετε την προσοχή σας στον ήχο της αναπνοής. Αν, παρόλα αυτά, οι αρνητικές σκέψεις συνεχιστούν μετά από 15-20 λεπτά, ακολουθήστε τις συμβουλές της γνωστικής συμπεριφορικής θεραπείας. Σηκωθείτε, ανάψτε ένα χαμηλό φως και διαβάστε ένα βιβλίο».

Πηγή: ygeiamou.gr