7 Σεπτεμβρίου 2023

Κοιμάστε με αναμμένο φως; Πόσο βλάπτει η συνήθειά σας – Πέντε λόγοι που πρέπει να την αλλάξετε

PHOTO: SHUTTERSTOCK

Πολλοί συνηθίζουν να εντάσσουν αυτή τη συνήθεια στη ρουτίνα ύπνου τους. Μια ειδικός εξηγεί γιατί είναι καλύτερο να κοιμάστε σε σκοτεινό περιβάλλον και προτείνει εναλλακτικές που βελτιώνουν τον ύπνο

PHOTO: SHUTTERSTOCK

Πολλοί είναι εκείνοι που επιλέγουν να αφεθούν στην αγκαλιά του Μορφέα, παρέα με λίγο φως. Η βύθιση στο απόλυτο σκοτάδι μοιάζει σε ορισμένους αρκετά τρομακτική και καταλήγει να τους αγχώνει περισσότερο απ' όσο τους χαλαρώνει, τουλάχιστον νοητά. Σύμφωνα με την κλινική ψυχολόγο δρ Shelby Harris με ειδίκευση στη γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία της αυπνίας, πολλοί είναι οι λόγοι που εξηγούν αυτή την επιλογή: Από την αντιμετώπιση του άγχους που προκαλεί το σκοτάδι και τις ανησυχίες σχετικά με την ασφάλεια έως την ικανοποίηση προσωπικών ή συντροφικών προτιμήσεων.

Ό,τι κι αν ισχύει, ο ύπνος με αναμμένο φως είναι μέρος της βραδινής ρουτίνας πολλών. Σύμφωνα με την ειδικό, όμως, «ένα σκοτεινό δωμάτιο είναι καλύτερο, τόσο για την ποιότητα του ύπνου, όσο και γενικότερα για την υγεία σας», λέει η Shelby Harris, διευθύντρια Υγείας του Ύπνου στο Sleepopolis. «Η έκθεση στο φως, ειδικά τη νύχτα, μπορεί να διαταράξει τον κύκλο ύπνου, εμποδίζοντάς σας να αποκοιμηθείτε. Πρόκειται, επομένως, για μια συνήθεια που επηρεάζει τόσο την ποιότητα, όσο και τη διάρκεια του ύπνου σας».

Ποιες οι πιθανές συνέπειες του ύπνου με αναμμένο φως;

1. Δεν σας επιτρέπει να αποκοιμηθείτε

Το φως μεταδίδει στον εγκέφαλο το σήμα ότι είναι ώρα να ξυπνήσετε. Το σκοτάδι,

αντίθετα, του επιτρέπει να χαλαρώσει, προετοιμάζοντάς τον ότι είναι ώρα για ύπνο, σημειώνει το Εθνικό Ινστιτούτο για την Εργατική Ασφάλεια και Υγεία (NIOSH).

Αυτό συμβαίνει επειδή το φως καταστέλλει την έκκριση μελατονίνης, μιας ορμόνης που ο εγκέφαλος αντλεί σε συνθήκες σκότους και βοηθά στη χαλάρωση του οργανισμού και την επίτευξη του ύπνου, σύμφωνα με το Εθνικό Κέντρο Συμπληρωματικής και Ολοκληρωμένης Υγείας. Το φως, από την άλλη, διεγείρει τον εγκέφαλο, γεγονός που έρχεται σε αντίθεση με τη φυσική λειτουργία του οργανισμού κατά τις βραδινές ώρες και επηρεάζει αρνητικά το εσωτερικό ρολόι του σώματος, που ρυθμίζει τον κύκλο ύπνου – αφύπνισης.

Παλαιότερη έρευνα, που δημοσιεύθηκε στο «The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism» διαπίστωσε ότι στους συμμετέχοντες που εκτέθηκαν σε ισχυρό φως δωματίου τις ώρες πριν από τον ύπνο, η παραγωγή μελατονίνης ήταν χαμηλότερη και η απελευθέρωσή της καθυστερούσε.

2. Διαταράσσει τον κύκλο του ύπνου

Ένα αναμμένο φως μπορεί να διαταράξει τα στάδια του ύπνου, που συμβάλλουν στην αποτελεσματική ξεκούραση του οργανισμού και σε ένα ξύπνημα γεμάτο ενέργεια. Έρευνα που δημοσιεύθηκε στο Sleep Medicine διαπίστωσε ότι ο ύπνος με φως αύξανε τη διάρκεια του πρώτου σταδίου του ύπνου, που σχετίζεται με τον ελαφρύ ύπνο και μείωνε τη διάρκεια ενός βαθύ ύπνου. Παράλληλα, το φως ενίσχυε τις πιθανότητες κάποιος να ξυπνά κατά τη διάρκεια της νύχτας.

3. Μειώνει την ποιότητα και τη διάρκεια του ύπνου

Όπως υπογραμμίζει έρευνα του 2019, που δημοσιεύθηκε στο Chronobiology International, ακόμη και τα χαμηλά επίπεδα φωτός επηρεάζουν τον κιρκάδιο ρυθμό, ακόμη κι όταν τα μάτια σας είναι κλειστά. Άλλη έρευνα, του 2016, που δημοσιεύθηκε στο Sleep, κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η μεγαλύτερη έκθεση στο φως κατά τη διάρκεια της νύχτας σχετίστηκε με μείωση του χρόνου ύπνου.

Σύμφωνα με τους ειδικούς, όλα σχετίζονται με τη μειωμένη παραγωγή μελατονίνης.

4. Μπορεί να σας κάνει να νιώθετε πιο κουρασμένοι την επόμενη μέρα

Εάν δεν κοιμάστε αρκετά ή καλά, τότε είναι πολύ πιθανό να ξυπνάτε νιώθοντας κουρασμένοι. «Ο ύπνος με αναμμένα φώτα μπορεί να επηρεάσει τη συγκέντρωση, τη διάθεση και συνολικά την υγεία σας», τονίζει η δρ. Harris.

5. Αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης χρόνιας νόσου

Η έλλειψη ύπνου έχει συνδεθεί με την ανάπτυξη διαβήτη, καρδιαγγειακών παθήσεων, παχυσαρκίας και κατάθλιψης, σύμφωνα με τα Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (CDC). Και σίγουρα ο ύπνος με αναμμένο φως συμβάλλει σε αυτή την έλλειψη, επισημαίνει η ειδικός.

Σε μια μικρή μελέτη του 2022 σε 20 άτομα, υγιείς ενήλικες που κοιμήθηκαν με μέτρια έκθεση στο φως για μία νύχτα κατέγραψαν υψηλότερο καρδιακό ρυθμό, μειωμένη μεταβλητότητα καρδιακού ρυθμού (που αποτελεί δείκτη καρδιαγγειακής υγείας) και υψηλότερη αντίσταση στην ινσουλίνη το επόμενο πρωί. Απαιτείται μακροπρόθεσμη έρευνα, αλλά οι ερευνητές υποστηρίζουν ότι ο ύπνος σε πιο σκοτεινό περιβάλλον μπορεί να ωφελήσει την καρδιαγγειακή και μεταβολική υγεία.

Πώς θα αλλάξετε αυτή τη συνήθεια

Η κατανόηση της αιτίας εξαιτίας της οποίας επιλέγετε να κοιμηθείτε με αναμμένο φως και ο προσδιορισμός εναλλακτικών λύσεων θα σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε αυτή τη συνήθεια και να μεταβείτε σε μια πιο σκοτεινή ρουτίνα ύπνου. «Θα πρέπει να βρείτε μια ισορροπία μεταξύ του να έχετε αρκετό φως ώστε να νιώθετε ασφάλεια και του να διατηρείτε το περιβάλλον ύπνου ευνοϊκό, ώστε να εξασφαλίσετε ποιοτικό ύπνο», λέει η δρ. Harris.

Η ίδια προτείνει:

Χρησιμοποιήστε ένα αμυδρό νυχτερινό φως.
Προτιμήστε φώτα που ενεργοποιούνται με κίνηση
Κρατήστε έναν φακό δίπλα στο κρεβάτι σας, ώστε να χρησιμοποιείτε φως μόνο όταν πραγματικά το χρειάζεστε
Ενεργοποιήστε τη λειτουργία φακού του κινητού σας
Ένας στους τρεις ενήλικες δεν κοιμάται αρκετά, σύμφωνα με το CDC. Δείτε πώς μπορείτε να δημιουργήσετε ένα περιβάλλον που να υποστηρίζει τον ποιοτικό ύπνο:

1. Ορίστε ένα χρονοδιάγραμμα

Η ειδικός τονίζει ότι είναι σημαντικό να ξυπνάτε και να κοιμάστε την ίδια ώρα καθημερινά. Μια σταθερή ρουτίνα ύπνου θα ρυθμίσει το ρολόι του σώματός σας.

2. Δημιουργήστε ένα ευνοϊκό περιβάλλον

Η κρεβατοκάμαρά σας πρέπει να είναι δροσερή, σκοτεινή και ήσυχη, επισημαίνει η δρ. Harris. Ακόμη και τα φώτα του δρόμου ή άλλος φωτισμός που εισέρχεται στο δωμάτιο είναι ικανός να διαταράξει την παραγωγή μελατονίνης, σύμφωνα με έρευνα του Νοεμβρίου 2019, που δημοσιεύεται στο Sustainability. Εάν το φως προέρχεται απέξω, κρεμάστε κουρτίνες συσκότισης ή δοκιμάστε να φορέσετε μάσκα ύπνου.

3. Δημιουργήστε μια ρουτίνα χαλάρωσης πριν τον ύπνο

Η ρουτίνα αυτή μπορεί να αποτελείται από οτιδήποτε σας χαλαρώνει, είτε πρόκειται για μερικές διατάσεις, είτε για την καταγραφή των σκέψεών σας σε ένα ημερολόγιο, την ανάγνωση ενός βιβλίου ή ένα ζεστό μπάνιο. Αυτό «δίνει στο σώμα το σήμα ότι ήρθε η ώρα να χαλαρώσει», εξηγεί η δρ. Harris.

4. Σχεδιάστε μια στρατηγική «αποσυμπίεσης»

Όταν το άγχος συσσωρεύεται κατά τη διάρκεια της ημέρας, μπορεί να είναι δύσκολο να χαλαρώσετε τη νύχτα, με αποτέλεσμα να ξαπλώνετε και όσα σας απασχολούν να κατακλύζουν τις σκέψεις σας. Εφαρμόστε αποτελεσματικές τεχνικές χαλάρωσης που καταπραΰνουν το άγχος. Πάρτε, για παράδειγμα, βαθιές αναπνοές, μιλήστε σε ένα αγαπημένο πρόσωπο, συζητήστε με έναν ψυχοθεραπευτή, δοκιμάστε τον διαλογισμό ή κάντε οτιδήποτε άλλο πιστεύετε ότι θα βοηθήσει.

«Δώστε προτεραιότητα σε ένα σκοτεινό περιβάλλον ύπνου τη νύχτα», καταλήγει η δρ. Harris.

Πηγή: ygeiamou.gr