26 Σεπτεμβρίου 2023

Δεν κοιμάστε καλά τα βράδια; Διπλάσιες οι πιθανότητες αυτής της ψυχικής διαταραχής

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα

Ο τρόπος για να προστατεύσουμε την ψυχική μας υγεία είναι απλός, ισχυρίζονται οι ερευνητές, αναδεικνύοντας τον κυρίαρχο ρόλο του επαρκούς και ποιοτικού ύπνου

Γενικό δείκτη καλής υγείας αποτελεί ο ύπνος, ένας παράγοντας καθοριστικός για την αναδόμηση και τη σωστή λειτουργία του οργανισμού. Πλήθος μελετών έχει αναδείξει τη σημασία ενός επαρκούς και ποιοτικού ύπνου για έναν υγιή οργανισμό και τα επικαιροποιημένα ερευνητικά στοιχεία έρχονται να επιβεβαιώσουν τη σημασία αυτού του παράγοντα στη ζωή μας.

Μια νέα δημοσκόπηση από το μη κερδοσκοπικό Εθνικό Ίδρυμα Ύπνου (NSF) έφερε και πάλι στο προσκήνιο την ποιότητα του ύπνου στη σωματική και ψυχική υγεία, αναδεικνύοντας ιδιαίτερα τον ισχυρό δεσμό που υπάρχει ανάμεσα στην αϋπνία ή τον κακό ύπνο και στον κίνδυνο ψυχικών διαταραχών. Τα αποτελέσματα της δημοσκόπησης είναι αποκαλυπτικά: Περισσότερο από το 90% των ενηλίκων που αναφέρουν κακή ποιότητα ύπνου, παρουσίαζαν επίσης καταθλιπτικά συμπτώματα.

Τα συμπεράσματα της δημοσκόπησης του Sleep in America συμφωνούν: Περίπου το 65% των ενηλίκων που δήλωναν δυσαρεστημένοι με την εμπειρία του ύπνου τους αντιμετώπιζαν ήπια ή εντονότερα επίπεδα κατάθλιψης. Γενικότερα, όσοι δυσκολεύονταν να αποκοιμηθούν ήταν πολύ πιο πιθανό να παρουσιάζουν καταθλιπτικά συμπτώματα συγκριτικά με εκείνους που έκαναν ποιοτικό ύπνο. Πιο αναλυτικά, περίπου το 50% των ενηλίκων που κοιμούνταν λιγότερο από τις συνιστώμενες ώρες, δηλαδή 7-9 ώρες κάθε βράδυ έρχονταν αντιμέτωποι με την πιο συχνή ψυχική διαταραχή.

«Ως γιατρός, θα έλεγα ότι δεν ήταν ποτέ πιο επιτακτική η ανάγκη να αναλογιστούμε την ισχυρή σύνδεση μεταξύ του ύπνου και της ψυχικής υγείας», δήλωσε ο Joseph Dzierzewski, αναπληρωτής Πρόεδρος Έρευνας και Επιστημονικών Υποθέσεων του NSF.

Πολλές φορές, η αϋπνία μπορεί να οφείλεται στο έντονο στρες ή σε κακές συνήθειες που έχουμε τις βραδινές ώρες. Για παράδειγμα, γνωστή είναι η αρνητική επίδραση του μπλε φωτός στη δυνατότητα του οργανισμού να χαλαρώσει και να αποκοιμηθεί. Θα ήταν, επομένως, καλό να κλείνετε την τηλεόραση και οποιαδήποτε άλλη οθόνη τουλάχιστον μισή ώρα πριν κοιμηθείτε, ώστε να επιτρέψετε στον εαυτό σας να απαλλαγεί από την υπερένταση που δημιουργεί το μπλε φως.

Αν έχετε παρατηρήσει ότι ξαπλώνετε και σας κατακλύζουν οι σκέψεις για το πρόγραμμα και τις υποχρεώσεις της επόμενης ημέρας, δοκιμάστε να καταγράψετε όσα θέλετε να κάνετε σε ένα χαρτί. Αυτό θα σας βοηθήσει να «τακτοποιήσετε» τις σκέψεις που σας απασχολούν και να αποκοιμηθείτε ευκολότερα.

Τέλος, θα πρέπει να παρατηρήσετε μήπως το πρόβλημα της αϋπνίας οφείλεται σε διατροφικά λάθη. Φροντίστε, για παράδειγμα, να μην καταναλώνετε καφεΐνη ή αλκοόλ τις τελευταίες ώρες πριν τον ύπνο, καθώς αυτό θα διατηρήσει τον οργανισμό σας σε εγρήγορση. Η κατανάλωση ζάχαρης μπορεί, επίσης, να σας «ξυπνήσει» αρκετές φορές κατά τη διάρκεια της νύχτας, είναι επομένως προτιμότερο να την αποφεύγετε τις βραδινές ώρες. Στον αντίποδα, ιδιαιτέρως βοηθητικά στην προσπάθειά σας να κοιμηθείτε καλά μπορούν να αποδειχθούν, σύμφωνα με ερευνητικά ευρήματα, οι φυτικές ίνες, αλλά και τα ζεστά ροφήματα βοτάνων.

Πηγή: ygeiamou.gr