

Στρες και αϋπνία: Δύο... συγκοινωνούντα δοχεία



Γράφει η Βασιλική Κόρδα, δημοσιογράφος υγείας

Το στρες και η αϋπνία διαμορφώνουν έναν φαύλο κύκλο, καθώς το στρες μπορεί να προκαλέσει αϋπνία, αλλά και η αϋπνία να επιδεινώσει το στρες. Πώς μπορούμε να σπάσουμε τον κύκλο αυτό;

Το στρες μπορεί να πάρει πολλές μορφές. Μπορεί να είναι περιστασιακό και να συνοδεύεται από αυξημένη αρτηριακή πίεση και καρδιακό ρυθμό.

Μπορεί, όμως, να είναι και χρόνιο, να διαρκεί δηλαδή για παρατεταμένες χρονικές περιόδους. Οι δύσκολες συνθήκες της ζωής, μια μορφή κακοποίησης, ένα πολύ σοβαρό ψυχικό τραύμα είναι μερικοί μόνο από τους παράγοντες που μπορούν να συμβάλουν στο χρόνιο στρες.

Η αϋπνία, από την άλλη, αποτελεί μια συνήθη διαταραχή του ύπνου. Σχετίζεται με την επίμονη δυσκολία για την έλευση του ύπνου, με τη διατήρηση ή τη συνολική ποιότητά του. Εμφανίζεται παρά τον επαρκή χρόνο που διατίθεται για ύπνο σε μια δεδομένη νύχτα και παρά την καταλληλότητα του χώρου.

Τα άτομα με αϋπνία βιώνουν υπερβολική υπνηλία κατά τη διάρκεια της επόμενης ημέρας, κόπωση και ευερεθιστότητα.

Η αλληλεπίδραση στρες και αϋπνίας

Τα αυξημένα επίπεδα στρες έχει αποδειχθεί ότι επηρεάζουν τη δομή του ύπνου, συμπεριλαμβανομένης της διάρκειας κάθε σταδίου ύπνου.

Υπάρχουν δύο τύποι αϋπνίας:

-Βραχυπρόθεσμη αϋπνία: Εάν κάποιος εμφανίζει συμπτώματα αϋπνίας για λιγότερο από τρεις μήνες, αυτή η κατάσταση αναφέρεται ως βραχυπρόθεσμη ή οξεία αϋπνία. Οι ξαφνικοί στρεσογόνοι παράγοντες που μπορούν να προκαλέσουν συμπτώματα προσωρινής αϋπνίας περιλαμβάνουν θέματα διαπροσωπικών σχέσεων, προβλήματα που σχετίζονται με την εργασία ή με την καθημερινότητα.

-Χρόνια αϋπνία: Ένα άτομο μπορεί να διαγνωστεί με χρόνια αϋπνία εάν τα συμπτώματά του εμφανίζονται τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα για

τουλάχιστον τρεις μήνες. Επίμονοι στρεσογόνοι παράγοντες, όπως η σοβαρή ασθένεια ή ένας τραυματισμός, οι κρίσιμες αλλαγές στη ζωή ή η χαμηλή κοινωνικοοικονομική κατάσταση, μπορούν να συμβάλουν σε μεγάλο βαθμό στη χρόνια αϋπνία. Βεβαίως, δεν αναπτύσσουν όλοι χρόνια αϋπνία λόγω του συνεχούς στρες, αλλά εκείνοι με αγχώδεις διαταραχές διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να εμφανίσουν συμπτώματα αϋπνίας.

Μόλις η χρόνια αϋπνία εδραιωθεί, οι άνθρωποι συχνά αρχίζουν να... αγχώνονται και για τον ύπνο και για άλλες πτυχές της ζωής τους. Αυτό αυξάνει το καθημερινό άγχος, το οποίο με τη σειρά του επιδεινώνει τα συμπτώματα της αϋπνίας.

Τips για επαρκή και ποιοτικό ύπνο

Η διαχείριση του στρες είναι το κλειδί για έναν καλό ύπνο. Μπορούμε να το μετριάσουμε εφαρμόζοντας καθημερινά καλές συνήθειες.

Ενδεικτικά, οι ειδικοί συστήνουν:

-Να τηρούμε ένα αυστηρό πρόγραμμα ύπνου και αφύπνισης τις ίδιες ώρες κάθε μέρα, ακόμα και τα σαββατοκύριακα.

-Να δημιουργούμε μια χαλαρή ατμόσφαιρα στο υπνοδωμάτιό μας, με χαμηλό φωτισμό, περιορισμό των εξωτερικών θορύβων και διατήρηση μιας μέσης θερμοκρασίας.

-Να απομακρύνουμε τις ηλεκτρονικές συσκευές πριν από τον ύπνο: Οι τηλεοράσεις, οι υπολογιστές, τα smartphones και άλλες ηλεκτρονικές συσκευές εκπέμπουν μπλε φως που μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τον ύπνο μας.

-Να μειώνουμε την κατανάλωση διεγερτικών, όπως η καφεΐνη και η νικοτίνη, αργά το απόγευμα, επειδή μπορούν να μας κρατήσουν ξύπνιους.

-Να αποφεύγουμε το αλκοόλ πριν από τον ύπνο: Πολλοί άνθρωποι πιστεύουν ότι η κατανάλωση αλκοόλ βοηθά στον ύπνο λόγω των χαλαρωτικών ιδιοτήτων του. Ωστόσο, το αλκοόλ διαταράσσει τα στάδια του ύπνου.

-Να κάνουμε τακτική άσκηση: Η μέτρια άσκηση το πρωί ή νωρίς το απόγευμα μπορεί να μας βοηθήσει να χαλαρώσουμε και να κοιμηθούμε πιο εύκολα το βράδυ.

-Να χαλαρώνουμε τους μυς μας: Η ένταση στο σώμα μας μπορεί να δυσκολέψει τον ύπνο. Η προοδευτική χαλάρωση των μυών αποτελεί μία εξαιρετική μέθοδο για την αποφόρτιση του σώματός μας και την αντιμετώπιση της αϋπνίας.

-Να μην ξαπλώνουμε στο κρεβάτι όταν είμαστε πολύ αγχωμένοι. Στην περίπτωση που ξαπλώνουμε αλλά δυσκολευόμαστε να αποκοιμηθούμε, είναι προτιμότερο να σηκωνόμαστε και να επιλέγουμε μια χαλαρωτική δραστηριότητα, όπως η ανάγνωση του αγαπημένου μας λογοτεχνικού βιβλίου, μέχρι να νιώσουμε έτοιμοι για ύπνο.

Πηγές

<https://www.sleepfoundation.org/insomnia/stress-and-insomnia> last access 05/2025

<https://www.verywellmind.com/stress-related-insomnia-3144827> last access 05/2025

Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται για γενική πληροφόρηση και ενημέρωση του κοινού και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν να υποκαταστήσουν τη συμβουλή ιατρού ή άλλου αρμοδίου επαγγελματία υγείας.