

shhh



ΎΠΝΟ παιδεία

shhh



Όταν σχεδιάζουμε και κατασκευάζουμε βοηθήματα βελτίωσης ύπνου¹, δεν μελετούμε μόνο τα υλικά και την αρχιτεκτονική αυτών αλλά κυρίως επικεντρωνόμαστε στην αναβάθμιση του ύπνου σας.

Για το λόγο αυτό, η φιλοσοφία της Gevorest βασίζεται σε ένα πάθος για τον ύπνο με στόχο τη συνεχή βελτίωση της ποιότητάς του, μέσα από ένα ευρύ φάσμα βοηθημάτων βελτίωσης ύπνου.

Η συνεχής υποπαιδεία του προσωπικού σε συνδυασμό με τη δική σας ενημέρωση είναι απαραίτητες προϋποθέσεις για να απολαμβάνετε τις ευεργετικές ιδιότητες του καλού ύπνου για το σώμα και την ψυχή σας.

THE GEVOREST COMPANY

¹ βοηθήματα βελτίωσης ύπνου είναι τα στρώματα, οι βάσεις, τα μαξιλάρια και τα λευκά είδη Gevorest

Από τις 409 ιατρικές σχολές
σε 12 χώρες που ερωτήθηκαν
ο μέσος χρόνος που αφιερώθηκε
για την εκπαίδευση στον ύπνο
ήταν:

2,5 ώρες



Τί είναι ο 'Υπνος;

'Υπνος² είναι μια φυσιολογική περιοδική κατάσταση νάρκης του οργανισμού και του νευρικού συστήματος που χαρακτηρίζεται από ελάττωση της συνείδησης και της (εκούσιας) κινητικής δραστηριότητας, κατάργηση της εγρήγορσης η οποία είναι αμέσως αντιστρεπτή³ καθώς και από μείωση της ικανότητας αντίδρασης στα ερεθίσματα.

² Γ. Μπαμπινιώτης, Λεξικό της Νέας Ελληνικής Γλώσσας.

³ Αντιστρεπτή - η μεταβολή είναι η ιδανική θερμοδυναμική διεργασία που επιτρέπει την επιστροφή ενός συστήματος στην αρχική του κατάσταση.



Τί συμβαίνει κατά την διάρκεια του Ύπνου;

Αρχιτεκτονική ύπνου - 2 στάδια

- Αυτή η «Αρχιτεκτονική ύπνου» ακολουθεί μια προκαθορισμένη σειρά από 2 στάδια ύπνου που ονομάζονται:
NREM (Non-Rapid Eye Movement) και
REM (Rapid Eye Movement) σε μια τυπική 8ωρη χρονική περίοδο. Αυτά τα 2 Στάδια εναλλάσσονται κάθε 90 λεπτά⁴.
- Και τα δύο αυτά στάδια είναι απαραίτητα για καλή ποιότητα ύπνου, καθώς ο ιδανικός συνδυασμός τους και η σωστή ποσότητα βοηθά στη διατήρηση της φυσικής αρχιτεκτονικής του ύπνου και στην επίτευξη ενός ξεκούραστου, απολαυστικού και αναζωογονητικού ύπνου.

⁴ Ο χρόνος που ξοδεύεται σε κάθε στάδιο διαφέρει με την ηλικία.

NREM 75% της νύχτας

Μόλις αρχίσει να μας «παίρνει ο ύπνος» μπαίνουμε στο στάδιο NREM, το οποίο αποτελείται από 4 φάσεις:

1η Φάση: Ελαφρύς ύπνος – Μεταξύ ύπνου και ξύπνου.

2η Φάση: Προθάλαμος του ύπνου – «Αποδέσμευση» από το περιβάλλον, η αναπνοή της καρδιάς είναι φυσιολογική και η θερμοκρασία του σώματος πέφτει.

3η και 4η Φάση: Βαθύς και Αναζωογονητικός ύπνος – Η πίεση του αίματος πέφτει, η αναπνοή είναι πιο αργή, οι μύες χαλαρώνουν, η ενέργεια επανέρχεται και οι ορμόνες απελευθερώνονται προωθώντας τη διαδικασία της ανάπτυξης.

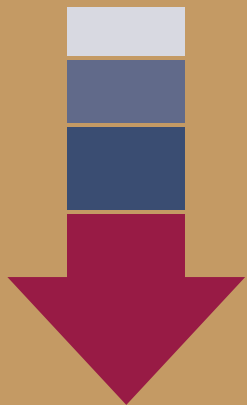
REM⁵ 25% της νύχτας

Ξεκινά περίπου 90 λεπτά μετά το βαθύ ύπνο και αυξάνεται στην συνέχεια της νύχτας:

- Απαραίτητη φάση για παροχή ενέργειας στον εγκέφαλο και στο σώμα.
- Ο εγκέφαλος είναι δραστήριος και τα όνειρα ξεκινούν όταν τα μάτια ανοιγοκλείνουν.
- Το σώμα παραμένει ακίνητο και ήσυχο.
- Οι μύες αποδραστηριοποιούνται.
- Η αναπνοή και οι παλμοί της καρδιάς γίνονται ασταθείς.
- Αυτή η φάση είναι σημαντική για την απόδοση κατά την διάρκεια της ημέρας και συνεισφέρει στην αποκατάσταση της μνήμης.

⁵ Ονομάζεται και “παράδοξος ύπνος”

Μετά από συνεχόμενες νύχτες περιορισμένου ύπνου, παρατηρήθηκε μείωση:



μείωση

- Συνεχούς προσοχής
- Ταχύτητας επεξεργασίας δεδομένων
- Μνήμης στην εργασία

Γιατί είναι σημαντικός ο 'Υπνος;

Ο ύπνος αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της υγιούς ζωής. Όπως η σωστή διατροφή και η άσκηση έτσι και ο καλός ύπνος είναι απαραίτητος για τη βέλτιστη σωματική και ψυχολογική κατάσταση κατά την διάρκεια της ημέρας. Επηρεάζει τη διάθεση, τις διαπροσωπικές σχέσεις, την παραγωγικότητα και την ποιότητα ζωής του ατόμου. Κατά τη διάρκεια του ύπνου ο εγκέφαλος «αναλαμβάνει δράση» αναλύοντας και καταγράφοντας τα δεδομένα της ημέρας στην μνήμη, αναζωογονώντας το σώμα.

Γιατί κοιμόμαστε;

Γιατί... όταν ΔΕΝ κοιμόμαστε...

- Μειώνεται η προσοχή και παρατηρείται έλλειψη ετοιμότητας.
- Παρατηρούνται ορμονικές αλλαγές στον οργανισμό, που οδηγούν σε χρόνια φλεγμονή = πρόκληση παθήσεων στην καρδιά, ψηλή αρτηριακή πίεση και διαβήτη.
- Παρατηρείται τάση υπερβολικής αισιοδοξίας κατά τη λήψη αποφάσεων και έντονη ροπή προς δραστηριότητες που ενέχουν ρίσκο.
- Αυξάνεται η χημική δραστηριότητα σε ένα μέρος του εγκεφάλου που συνδέεται στενά με την κατάθλιψη, την έμμονη ανησυχία και άλλες ψυχιατρικές διαταραχές.
- Υπάρχουν πιθανότητες αύξησης σωματικού βάρους.
- Προκαλείται μείωση της συγκέντρωσης, καθώς και εξασθένηση του ανοσοποιητικού συστήματος του σώματος.
- Παρουσιάζονται συμπτώματα κόπωσης και επιθετικότητας.
- Μειώνεται η ποιότητα και ακρίβεια εργασίας
- Έλλειψη κριτικής ικανότητας και σκέψης στην εργασία
- Διαταραχές στην μνήμη, δυσκολίες αποθήκευσης σημαντικών λεπτομερειών
- Αύξηση των πιθανοτήτων για εργατικά και οδικά ατυχήματα

Η έλλειψη **Ύπνου** μπορεί να προκαλέσει:

- Ευερέθιστες συμπεριφορές
- Κούραση
- Επιθετικότητα
- Μπερδεμένες & αλλόκοτες αντιδράσεις
- Μείωση πνευματικής συγκέντρωσης & διανοητικής ικανότητας
- Εξασθένηση του ανοσοποιητικού συστήματος του οργανισμού
- Μείωση αντοχής στον πόνο

Η στέρηση **Ύπνου...** στα παιδιά

Έχει συνδεθεί με σοβαρές ασθένειες, οι οποίες μάλιστα πολλές φορές δεν περνάει από το μυαλό μας ότι διαγιγνώσκονται λόγω έλλειψης ύπνου! Η παρακάτω λίστα ανακοινώθηκε από την Αμερικανική Παιδιατρική Εταιρία και συμπεριλαμβάνει τις διαταραχές στην υγεία του παιδιού που μπορεί να προκληθούν σε περίπτωση που οι ώρες ύπνου του δεν επαρκούν στον οργανισμό του.

- Άγχος και κατάθλιψη: η αϋπνία μπορεί να συμβάλει στην ανησυχία από την αύξηση των επιπέδων της κορτιζόλης, της ορμόνης του στρες.
- Παχυσαρκία: σύμφωνα με τις έρευνες, περίπου τα δύο τρίτα των παιδιών που αντιμετωπίζουν προβλήματα στον ύπνο τους, είναι υπέρβαρα ή παχύσαρκα.
- Σακχαρώδης Διαβήτης: η νέα έρευνα που παρουσιάστηκε σε συνέδριο του Αμερικανικού Οργανισμού για το Διαβήτη κατέδειξε ότι ο ανεπαρκής ύπνος μπορεί να ωθήσει την ανάπτυξη της αντίστασης στην ινσουλίνη, ένας πολύ γνωστός παράγοντας κινδύνου για διαβήτη.
- Προβλήματα στο ανοσοποιητικό, επειδή η αϋπνία παρεμποδίζει την παραγωγή της ιντερλευκίνης-1, μία ουσία που ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα.
- Σύνδρομο έλλειψης συγκέντρωσης: Πανεπιστήμιο του Michigan, τον Μάρτιο του 2002, ανακάλυψε ότι τα παιδιά που δεν κοιμούνται ικανοποιητικά τείνουν να έχουν περισσότερα προβλήματα συγκέντρωσης κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Πόσο **Ύπνο** χρειαζόμαστε σε κάθε ηλικία;

0-3 μηνών 14-17 ώρες Από 11 μέχρι και 19 ώρες μπορεί να θεωρηθεί αποδεκτό	4-11 μηνών 12-15 ώρες Από 10 μέχρι και 18 ώρες μπορεί να θεωρηθεί αποδεκτό	1-2 ετών 11-14 ώρες Από 9 μέχρι και 16 ώρες μπορεί να θεωρηθεί αποδεκτό
3-5 ετών 10-13 ώρες Από 8 μέχρι και 14 ώρες μπορεί να θεωρηθεί αποδεκτό	6-13 ετών 9-11 ώρες Από 7 μέχρι και 12 ώρες μπορεί να θεωρηθεί αποδεκτό	14-17 ετών 8-10 ώρες Από 7 μέχρι και 11 ώρες μπορεί να θεωρηθεί αποδεκτό
18-25 ετών 7-9 ώρες Από 6 μέχρι και 11 ώρες μπορεί να θεωρηθεί αποδεκτό	26-64 ετών 7-9 ώρες Από 5 μέχρι και 9 ώρες μπορεί να θεωρηθεί αποδεκτό	65+ 7-8 ώρες Από 5 μέχρι και 9 ώρες μπορεί να θεωρηθεί αποδεκτό

Το κατά προσέγγιση ποσοστό των εφήβων που κοιμάται λιγότερο από 8-10 ώρες είναι:

75%



Συμβουλές για καλύτερο 'Υπνο

1. Διατηρείτε ένα σταθερό ωράριο ύπνου. Κρατήστε το βιολογικό σας ρολόι σε καλή λειτουργία, πηγαίνοντας κάθε βράδυ στο κρεβάτι και ξυπνώντας κάθε πρωί την ίδια περίπου ώρα, ακόμα και τα σαββατοκύριακα. Εάν κοιμηθείτε επιπλέον ώρες το πρωί του Σαββάτου και της Κυριακής, το κικκάδιο σας ρολόι σας μεταφέρεται προς τα εμπρός με αποτέλεσμα το σώμα σας να συνηθίζει να κοιμάται πιο αργά. (Συμπτώματα αϋπνίας το βράδυ της Κυριακής)

Ωστόσο, μπορείτε να κοιμηθείτε περίπου μία ώρα επιπλέον, αλλά πραγματικά όχι περισσότερο, επειδή αυτός ο χρόνος αφύπνισης είναι ο σηματοδότης για τον κικκάδιο ρυθμό σας και το βιολογικό σας ρολόι που θα σας πει τότε να κοιμηθείτε.

Το μόνο πράγμα που μπορούμε να ελέγξουμε είναι η ώρα ΠΟΥ ΠΗΓΑΙΝΟΥΜΕ ΓΙΑ ΥΠΝΟ (εντός λογικών χρονικών ορίων!).

Πώς να υπολογίσετε την ιδανική ώρα για ύπνο για το σώμα σας:

1. Προσδιορίστε τον τυπικό χρόνο αφύπνισης (π.χ. 6 π.μ.)
2. Μετρήστε 7,5 ώρες πίσω
3. Ρυθμίστε το ξυπνητήρι σας για να προετοιμαστείτε για ύπνο

Έτσι, μπορείτε να καθορίσετε πόσο αποτελεσματικός ήταν ο ύπνος σας καθ' όλη τη διάρκεια της νύχτας. Η αποτελεσματικότητα του 'Υπνου αποτελεί ένα από τα λίγα μέτρα της ποιότητας του ύπνου. Προκειμένου να γνωρίζετε εάν είχατε καλό ύπνο, ο αριθμός απόδοσης του ύπνου σας πρέπει να είναι πάνω από 85%.

Πώς να υπολογίσετε την αποτελεσματικότητα του ύπνου σας:

Συνολικός χρόνος ύπνου (7 ώρες) / Χρόνος στο κρεβάτι (8 ώρες) = 88%

Συμβουλή: αν σας παίρνει περισσότερο από 15 λεπτά για να κοιμηθείτε, είναι καλύτερο να σηκωθείτε από το κρεβάτι. Γιατί αν μείνετε θα επηρεάσετε αρνητικά τη διάθεσή σας.

Συμβουλές για καλύτερο **Ύπνο** (συνέχεια)

2. Για την ιδανική Ποιότητα στον Ύπνο χρειάζονται:

- Η Βάση (Ντιβάνι)
- Το Στρώμα
- Το Μαξιλάρι

Ο κατάλληλος συνδυασμός των τριών συνεισφέρει στην: Απορρόφηση και εξάλειψη όλων των πιέσεων στο σώμα μας επιδιώκοντας πάντοτε τη διατήρηση της σπονδυλικής στήλης στην φυσική της θέση.

Για την επιλογή των πιο πάνω απαραίτητη προϋπόθεση είναι η σχολαστική δοκιμή τους.

3. shhh... Μέτρηση ποιότητας ύπνου GSQI

Το GSQI είναι μία αξιόπιστη και έγκυρη μέτρηση που είναι εύκολο να χρησιμοποιηθεί από το κοινό αλλά και να αξιολογηθεί επιστημονικά από γιατρούς και ερευνητές, αφού παρέχει μια σύντομη αλλά κλινικά χρήσιμη αξιολόγηση των προβλημάτων που πιθανόν να επηρεάζουν την ποιότητα του ύπνου.

Το GSQI μπορείτε να το βρείτε και να το συμπληρώσετε σε όλα τα Κέντρα Ύπνου Gevorest.

4. Περιορίστε τη χρήση του κρεβατιού σας μόνο για τον ύπνο και τις προσωπικές σας στιγμές, αποφεύγοντας τη χρήση του για εργασία ή γενικά για αναψυχή.

Τι είναι αυτό που έχει το μεγαλύτερο αντίκτυπο στην ποιότητα ζωής και τη λειτουργικότητα κατά τη διάρκεια της ημέρας, με βάση τις μελέτες;

**Η ποιότητα &
η ποσότητα
Ύπνου**



5. Περιβάλλον Ύπνου

• Φωτισμός

Το υπνοδωμάτιο πρέπει να είναι όσο το πιο δυνατόν πιο σκοτεινό κατά τη διάρκεια του ύπνου! Το φως της μέρας είναι φυσική και θετική πηγή ενέργειας αλλά μπορεί να διακόψει ένα βαθύ και καλό ύπνο. Συσκότησε το χώρο με κουρτίνες και δημιούργησε μια χαλαρωτική ατμόσφαιρα. Για εύκολη προσαρμογή στις ανάγκες και τη διάθεση σου ένα σύστημα ρυθμιζόμενου φωτισμού αποτελεί την ιδανική επιλογή.

• Οθόνες

Η μελέτη που πραγματοποιήθηκε από επιστήμονες του Lighting Research Center (LRC) στο Rensselaer Polytechnic Institute έδειξε πως η έκθεση σε ηλεκτρονικές οθόνες, τόσο των εφήβων που παίζουν κάποιο παιχνίδι, όσο και των χρηστών κινητής τηλεφωνίας είτε τηλεόρασης, δεν έχει επίπτωση στην μελατονίνη στα πρώτα 60 λεπτά. Παρόλα αυτά, μετά τα 60 λεπτά η μελατονίνη μειώνεται δραματικά, με αποτέλεσμα να βρίσκεται σε χαμηλότερα από το φυσιολογικό επίπεδα όταν ξαπλώσουμε και ο ύπνος μας να μην είναι εκείνος που χρειάζεται ο οργανισμός.

Η ορμόνη μελατονίνη παράγεται τη νύχτα ενώ κοιμόμαστε, και παράγεται στον οργανισμό υπό συνθήκες σκότους. Ακόμη και το παραμικρό φως, έστω και χαμηλής συχνότητας, ενώ κοιμόμαστε επηρεάζει την παραγωγή της. Αποτέλεσμα αυτού είναι να διακόπτεται ο ύπνος, ακόμη και δίχως εμείς να ξυπνήσουμε.

• Μυρωδιές

Ορισμένες μυρωδιές δεν είναι κατάλληλες για να «βοηθήσουν» ένα καλύτερο ύπνο όπως π.χ. το μαγειρεμένο λάδι ενώ κάποιες άλλες υποβοηθούν τον ύπνο όπως π.χ. η λεβάντα.

• Ξυπνητήρι!

Κάποιοι άνθρωποι τείνουν να ξυπνούν στη μέση της νύχτας και να δουν το ξυπνητήρι τους. Έτσι ποιο είναι το πρώτο πράγμα που κάνετε εκείνη τη στιγμή; Υποσυνείδητους Υπολογισμούς. Το τελευταίο πράγμα που χρειάζεστε είναι περισσότερες πληροφορίες στη μέση της νύχτας. Γυρίστε ανάποδα τη συσκευή σας ή απομακρύνετε την από εσάς. Κάντε ό,τι χρειάζεται προκειμένου να μειώσετε την πρόσληψη άσκοπων πληροφοριών κατά τη διάρκεια της νύχτας. Οι μόνες πληροφορίες που χρειάζεστε τη νύχτα ... είναι τα όνειρά σας!

• Θερμοκρασία

Αισθάνεστε υπερβολικό κρύο ή ζέστη όταν πάρετε έναν υπνάκο; Εάν δεν το γνωρίζετε, ο θερμοστάτης σας μπορεί να υποβοηθήσει ή να διακόψει τον ύπνο σας. Για ένα μεγάλο μέρος του πληθυσμού, η θερμοκρασία πρέπει να είναι κατάλληλη για έναν ιδανικό νυχτερινό ύπνο.

• Παράθυρα με διπλά τζάμια

Μπορείτε να τοποθετήσετε στο υπνοδωμάτιό σας παράθυρα με διπλά τζάμια.

6. Μοιράζετε το κρεβάτι σας;

Ο ύπνος μπορεί πολύ εύκολα να διαταραχθεί με διάφορους τρόπους, όπως η ανάγνωση στο κρεβάτι από τον σύντροφό μας, η αργοπορημένη άφιξη για ύπνο ή το πολύ πρωινό ξύπνημα, καθώς και ο άστατος ύπνος κατά τη διάρκεια της νύχτας και κατά τις περιόδους αφύπνισης. Καλό θα ήταν να συζητάμε με τον σύντροφό μας για τις συμπεριφορές/συνήθειες του/της που επηρεάζει τον ύπνο μας... Μπορεί να είναι πολύ απλό να αλλάξουν.

7. Δείτε το πρωινό φως

Το βιολογικό σας ρολόι είναι ευαίσθητο στο φως και στο σκοτάδι. Έτσι, η δόση του ηλιακού φωτός το πρωί θα σας βοηθήσει να ξυπνήσετε. Ανοίγοντας τις κουρτίνες για να αφήσετε το φυσικό φως να εισβάλει στην κρεβατοκάμαρά σας ή ένα φλιτζάνι καφέ στη ηλιόλουστη βεράντα σας θα προετοιμάσει τον εγκέφαλό σας για το ξεκίνημα της μέρας.



6 ώρες ύπνου
για 14 νύχτες

ή



Χωρίς ύπνο
για 2 νύχτες



Αντίστοιχα
μειωμένη
προσοχή

Το ποσοστό ατόμων
με συχνή διαταραχή του ύπνου
που αναφέρουν περιστατικά
- ελλιπούς εργασίας
- απουσίας από γεγονότα
- σφαλμάτων στην εργασία είναι:

46%



sleep research

by the World Sleep Society

sleep research

by the World Sleep Society

8. Χρησιμοποιήστε άνετα και ελκυστικά κλινοσκεπάσματα.

9. Μοιράζετε το σπíti σας;

Αν έχετε μικρά παιδιά, πολλά είναι αυτά που μπορούν να αναστατώσουν τον ύπνο σας, τα οποία θα αντιμετωπίσετε σίγουρα, δεδομένου ότι αυτό είναι ένα φυσιολογικό κομμάτι της πατρότητας και μητρότητας. Ωστόσο, μπορείτε ακόμα να βρείτε χρήσιμες τεχνικές χαλάρωσης που θα σας βοηθήσουν να ξενακοιμηθείτε γρήγορα.

Τα μεγαλύτερα παιδιά, στην εφηβεία τους, έρχονται και φεύγουν από το σπíti με ένα «ειδικό» ωράριο που οι γονείς πολλές φορές δεν μπορούν να καταλάβουν. Επίσης, αξίζει να αναφερθεί ότι όλοι διαφέρουμε στους καθημερινούς, φυσικούς κύκλους του ύπνου και στις περιόδους εγρήγορσης μας. Σε κάθε περίπτωση, συνήθως η ανοχή και ο συμβιβασμός είναι η καλύτερη λύση. Μην ξεχνάτε ότι η συζήτηση κάνει καλό!

10. Τροφή για σκέψη

Δεν θα πρέπει να επικεντρωθούμε μόνο στο τι τρώμε, αλλά να δούμε και πότε το τρώμε. Ενώ ξέρουμε ότι δεν είναι καλή ιδέα να πάμε στο κρεβάτι με άδειο στομάχι, ένα πολύ γεμάτο στομάχι είναι εξίσου κακό.

Το δείπνο σε τακτική ώρα κάθε βράδυ θα σας βοηθήσει να κρατήσετε ολόκληρο το σώμα σας συντονισμένο. Επίσης, περιορίστε τα ροφήματά σας πριν από τον ύπνο για να αποφύγετε τις διαδρομές στο μπάνιο στη μέση της νύχτας.

Ένας χρήσιμος κανόνας είναι να καταναλώσετε το τελευταίο σας γεύμα 2 με 3 ώρες πριν τον ύπνο. Εάν έχετε την αίσθηση της πείνας προτού κοιμηθείτε, προτιμήστε ένα μικρό σνακ που συνδυάζει υδατάνθρακες και πρωτεΐνες μαζί, όπως δημητριακά με μπανάνα, κράκερ με τυρί ή ψωμί ολικής αλέσεως με φυσικό φυστικοβούτυρο. Πρέπει επίσης να αποφύγετε τη νικοτίνη, την καφεΐνη και το αλκοόλ το βράδυ, καθώς αυτά τα διεγερτικά χρειάζονται ώρες για να διαλυθούν από τον οργανισμό.

Συνταγές με λίγες θερμίδες ιδανικές για το βράδυ.

Ρολάκια γαλοπούλας: Απλώστε το τυρί κρέμα σε φέτες γαλοπούλας, βάλτε από πάνω μερικές λεπτές φέτες αγγουριού και τυλίξτε τις σε ρολάκια (δεν χρειάζεται ψωμί!).

Ζεστό γάλα: Είτε το θερμάνετε στο φούρνο μικροκυμάτων είτε σε μαγειρικό σκεύος, προσθέστε κανέλα και μέλι για μια νόστιμη απόλαυση.

Τοστ με φυστικοβούτυρο: μια φέτα ψωμί ολικής αλέσεως και βούτυρο αμυγδάλου ή φυστικοβούτυρο. Προσθέστε φέτες μπανάνας για μεγαλύτερη απόλαυση.

Κρακεράκια με τυρί Cheddar: Συνδυάστε τα αγαπημένα σας κράκερ σίτου με φέτες τυριού Cheddar και μερικά κομμάτια φρέσκου μήλου.

Δημητριακά: Τα δημητριακά ολικής αλέσεως με γάλα είναι ο τέλειος συνδυασμός υδατανθράκων και πρωτεϊνών πριν τον ύπνο. Συνιστάται να αποφύγετε τα δημητριακά που έχουν πολλά πρόσθετα σάκχαρα, τα οποία μπορούν να προσθέσουν περιττές θερμίδες και ενδεχομένως να σας κρατήσουν ξύπνιους.

Επιδόρπιο γιαουρτιού: Πάρτε ένα μπολ και τοποθετήστε στρώσεις από σκέτο ελληνικό γιαούρτι, φράουλες, αμύγδαλα και ένα κουταλάκι μέλι.

Γεύμα βρώμης: Αναμείξτε μια μερίδα βρώμης με γάλα και προσθέστε φιλοκομμένα καρύδια και βατόμουρα.

Μοτσαρέλα και σπόροι: Ένα κομμάτι τυρί μοτσαρέλα συνδυάζεται όμορφα με μια χούφτα από φρυγανισμένους σπόρους κολοκύθας.

Smoothie φρούτων: Συνδυάστε σπανάκι, κατεψυγμένα κεράσια και αρκετό νερό, γάλα αμυγδάλου ή σκέτο γιαούρτι για να πετύχετε το ιδανικό αποτέλεσμα.

Τυρί Cottage: Αυτή η πρωτεϊνούχα γαλακτοκομική τροφή γίνεται νόστιμη προσθέτοντας ένα μικρό κομμάτι μαρμελάδας στην κορυφή για επιπλέον γλυκύτητα.

Συμβουλές για καλύτερο **Ύπνο** (συνέχεια)

11. Καφεΐνη - Νικοτίνη - Αλκοόλ

Η κατανάλωση καφεΐνης και νικοτίνης λίγο πριν τον ύπνο, διεγείρουν τον οργανισμό και διαταράσσουν τον ύπνο. Σε αντίθεση με την καφεΐνη και τη νικοτίνη που είναι διεγερτικά, το αλκοόλ είναι κατευναστικό. Μπορεί να σας βοηθήσει να πέσετε σε βαθύ ύπνο στην αρχή της νύχτας, αλλά, καθώς το σώμα σας απορροφά το αλκοόλ, τα ήπια συμπτώματα στέρησης που θα νιώθετε μπορεί να σας ξυπνήσουν ή να σας μεταφέρουν σε μια ελαφρύτερη μορφή ύπνου. Το αλκοόλ προκαλεί αφυδάτωση και, εκτός του ότι θα χρειάζεται να πηγαίνετε στην τουαλέτα πιο συχνά, θα ξυπνάτε με την αίσθηση δίψας. Αποφύγετε την κατανάλωση καφεΐνης, νικοτίνης και αλκοόλ, τρεις με έξι ώρες πριν από τον ύπνο.

12. Πάρτε έναν υπνάκο εάν είστε κουρασμένοι

Ο σύντομος ύπνος γνωστός και ως «power nap» μπορεί να επαναφέρει την εγρήγορση, να βελτιώσει την απόδοση και να μειώσει τα λάθη και τα ατυχήματα. Μια μελέτη στη NASA για τους στρατιωτικούς πιλότους και τους αστροναύτες με συμπτώματα υπνηλίας διαπίστωσε ότι ένας ύπνος 40 λεπτών βελτιώνει την απόδοση κατά 34% και την εγρήγορση κατά 100%.

Ο σύντομος ύπνος μπορεί να αυξήσει την εγρήγορση κατά την περίοδο που αμέσως ακολουθεί και μπορεί να την επεκτείνει κατά κάποιες ώρες την ημέρα.

Ο σύντομος ύπνος έχει επίσης ψυχολογικά οφέλη. Μπορεί να είναι μια ευχάριστη πολυτέλεια, ένα μικρό διάλειμμα. Μπορεί να αποτελέσει έναν εύκολο τρόπο για χαλάρωση και αναζωογόνηση.

Παρόλα αυτά, αν πάρετε έναν υπνάκο πολύ αργά εντός της μέρας, αυτό μπορεί να επηρεάσει το νυχτερινό σας ύπνο και να δυσκολευτείτε να κοιμηθείτε στην τακτική σας ώρα. Αν προσπαθήσετε να το πάρετε έναν υπνάκο πολύ νωρίς εντός της μέρας, το σώμα σας μπορεί να μην αισθάνεται την ανάγκη για περισσότερο ύπνο.

Λάβετε υπόψη ότι η τακτική λήψη του ύπνου είναι ο καλύτερος τρόπος για να παραμείνετε σε εγρήγορση και να αισθάνεστε στα καλύτερά σας. Όταν αισθανθείτε κόπωση, ένας γρήγορος ύπνος μπορεί να κάνει θαύματα για την ψυχική και σωματική σας αντοχή.

Ο τρέχων αριθμός ατόμων
που εκτιμάται ότι ζουν
με αϋπνία είναι:

2 δισεκατομμύρια



sleep research

by the World Sleep Society

Μελέτες έχουν αποκαλύψει
μια χαμηλού κόστους,
μη φαρμακολογική παρέμβαση
που βελτιώνει τον ύπνο
και είναι διαθέσιμη
στην πλειοψηφία των ενηλίκων:

Άσκηση



Συμβουλές για καλύτερο **Ύπνο** (συνέχεια)

13. Εντάξτε την άσκηση στην καθημερινότητά σας!

Μόλις 10 λεπτά αερόβιας άσκησης, όπως το περπάτημα ή το ποδήλατο, μπορεί να βελτιώσει δραματικά την ποιότητα του νυχτερινού σας ύπνου, ειδικά όταν αυτό γίνεται τακτικά.

Η σωματική δραστηριότητα βελτιώνει την ποιότητα του ύπνου και αυξάνει τη διάρκειά του. Η άσκηση μειώνει επίσης το στρες και σας εκτονώνει. Η πρωινή και απογευματινή άσκηση μπορεί επίσης να βοηθήσει στην επαναφορά του κύκλου ύπνου-αφύπνισης αυξάνοντας ελαφρώς τη θερμοκρασία του σώματος, επιτρέποντάς της στη συνέχεια να πέσει, προκαλώντας υπνηλία λίγες ώρες αργότερα. Μπορεί να είναι ιδιαίτερα βοηθητικό εάν είστε σε θέση να ασκείστε σε εξωτερικούς χώρους, επιτρέποντας στο σώμα σας να απορροφήσει το φυσικό ηλιακό φως κατά τις ώρες της ημέρας.

Παλαιότερα υπήρχε η άποψη ότι η άσκηση λίγο πριν τον ύπνο ήταν αποτρεπτική για όλους γιατί μπορούσε να υπερδιεγείρει το σώμα. Παρόλα αυτά αποδεικνύεται ότι η άσκηση το βράδυ δεν παρεμβαίνει αρνητικά στον ύπνο, αναλόγως πάντα από το προφίλ κάθε ατόμου. Έτσι, εάν διαπιστώσετε ότι η φυσική δραστηριότητα το βράδυ προκαλεί υπερδιέγερση, να ασκείστε νωρίτερα την ημέρα. Εάν όμως διαπιστώσετε ότι το αντίθετο έχει θετικά αποτελέσματα σε εσάς και επιστρέψετε στο σπίτι τόσο εξαντλημένοι που θέλετε να τα πετάξετε όλα και να κοιμηθείτε γρήγορα, τότε συνεχίστε να κάνετε αυτό που κάνετε!

Ο ύπνος χωρίς διακοπή
επί καθημερινής βάσης
σημαίνει χαμηλότερους δείκτες:

**Διαβήτη &
παχυσαρκίας**



**Αρτηριακής
πίεσης**



**Χρόνιων
ασθενειών**



sleep research

by the World Sleep Society

shhh