



Της δρ. Δέσποινας Κασιώπη - Ακτινοθεραπευτής/Ογκολόγος
(www.akoslife.com)



Χριστούγεννα! Ωρα για ξεκούραση

Ύπνος: Πολύτιμος και ακριβοθώρητος!

Οι γιορτές μας δίνουν μια καλή ευκαιρία για λίγη ξεκούραση και ύπνο. Πρέπει όμως να ξέρουμε ότι η καλής ποιότητας ύπνος προστατεύει την υγεία και σμιλεύει τη σιλουέτα! Περίπου ένα σκάωρο το 24ωρο χαρίζει μακροζωία και θωρακίζει τον οργανισμό απέναντι σε σοβαρές ασθένειες γιατί συμβάλλει στην ανάπλαση, την αναζωογόνηση και την ορμονική ισορροπία του. Αρκεί να τον κάνουμε φίλο μας!

❖ **Ο ύπνος «γεννά» καλές ιδέες!** Σ' ένα συγκεκριμένο στάδιο του ύπνου, ο εγκέφαλος επεξεργάζεται καλύτερα τα δεδομένα που τον τροφοδοτήσαμε λίγο πριν κοιμηθούμε.

❖ **Καταπολεμά την παχυσαρκία.** Οι ορμόνες που οξύνουν την πείνα και ρυθμίζουν τον μεταβολισμό τροποποιούνται από τον ύπνο. Σύμφωνα με μελέτες, όσο κοιμούνται λιγότερο έχουν, κατά μέσο όρο, πιο υψηλό δείκτη μάζας σώματος. Ανάμεσα στους παράγοντες που συμβάλλουν στην παιδική παχυσαρκία είναι και ο λιγαστός ύπνος, μαζί με την πολύωρη παρακολούθηση τηλεοπτικών προγραμμάτων. Και στους ενήλικες όμως, η έλλειψη ύπνου πα-

χαίνει τουλάχιστον κατά ένα κιλό τον χρόνο.

❖ **Μεσημεριανή σιέστα.** Εντάξτε στο πρόγραμμά σας ένα σύντομο διάλειμμα ξεκούρασης το μεσημέρι και δεν θα χάσετε! Η αϋπνία ταλαιπωρούν έστω και περιστασιακά έναν στους τρεις ενήλικες. Η ομαλή λειτουργία του κύκλου ύπνου/εγρήγορης, ρυθμίζεται από σύνθετα νευροβιολογικά συστήματα, ευαίσθητα σε παράγοντες, όπως ορμόνες, φάρμακα, άγχος αλλά και σε οργανικές διαταραχές. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να προκαλέσει ακόμη και κατόρθληψη.

Πού οφείλεται η αϋπνία;

❖ **Σε μόνιμη απορρύθμιση του οργανισμού.** Μπορούν να προκαλέσουν εγκεφαλικά, καρδιακά, νεφρικά και ηπατικά νοσήματα, πεπτικές διαταραχές, νόσοι του αναπνευστικού και ορμονικές διαταραχές.

❖ **Εμμηνόπαυση.** Προκαλεί ορμονικές διαταραχές που ευθύνονται για τις διαταραχές ύπνου. Οφείλουμε να ελέγξουμε αν είναι οργανικός ο λόγος της αϋπνίας ή οφείλεται σε φάρμακα που παίρνουμε, τα οποία καλό είναι ο γιατρός να αντικαταστήσει.

❖ **Άγχος.** Σε αυτή την περίπτωση η απορρύθμιση μπορεί να είναι και περιστασιακή. Πρέπει να μάθουμε να διαχειριζόμαστε το άγχος μας με ασκήσεις χαλάρωσης και διαλογισμού και βέβαια συνειδητοποιώντας ότι οι φόβοι και οι ανασφάλειές μας είναι τις περισσότερες φορές δημιουργήματα του μυαλού μας!

❖ **Νυκτερινοί ήχοι.** Μπορούμε να τους αποφύγουμε χρησιμοποιώντας ωτοασπίδες. Εξίσου ενοχλητικό είναι και το φως. Η κρεβατοκάμαρά μας πρέπει να πληρωθεί τις προϋποθέσεις για άνετο και ανεμπόδιο ύπνο: να είναι δροσερή, καλά αερισιμένη και ευχάριστη.

❖ **Μεγάλα ή «βαριά» γεύματα.** Μπορούν να προκαλέσουν δυσφορία και δυσπεψία και να δυσκολέψουν τον ύπνο σας. Πηγαίνετε για ύπνο τουλάχιστον 2-3 ώρες μετά το γεύμα.

❖ **Καφές και αλκοόλ.**

❖ **Η επίπονη σωματική και πνευματική δραστηριότητα πριν τον ύπνο.**

❖ **Ψυχολογικές εντάσεις και διαξίσημοι.**

Τι να κάνω;

❖ **Να έχετε σταθερή ώρα ύπνου.** Αν διαταράξετε τους βιολογικούς σας ρυθμούς, με το να εργάζεστε νυκτερινές ώρες, πιθανά θα χάσετε τον καλό σας ύπνο. Για να μην απορρυθμίσετε το βιολογικό σας ρολόι, πρέπει να κοιμάστε και να σηκώνεστε σε σταθερή ώρα ακόμη και τα Σαββατοκύριακα.

❖ **Κάνετε ένα χλιαρό μπάνιο ή να πιείτε ένα χλιαρό ποτήρι γάλα.** Μην καταφύγετε στα υπνωτικά χάπια γιατί θα σας προκαλέσουν εθισμό και δεν θα μπορείτε πλέον να κοιμηθείτε χωρίς αυτά.

❖ **Χαμομήλι.** Παραδοσιακό φυτικό φάρμακο για την καταπολέμηση της αϋπνίας. Ηρεμεί τα νεύρα και χαλαρώνει, ανακουφίζει και διώχνει την αϋπνία.

❖ **Ηρεμήστε.** Βγάλτε τηλεόραση, υπολογιστή και κινητό τηλέφωνο από το υπνοδωμάτιο.

❖ **Κοιμηθείτε σε άνετο στρώμα και μαξιλάρι.** Η διάρκεια ζωής ενός στρώματος είναι περίπου 9 ή 10 χρόνια.

❖ **Μην πιέζετε τον εαυτό σας να κοιμηθεί.** Ο πανικός είναι κακός σύμβουλος. Σπκωθείτε από το κρεβάτι, ακούστε μουσική, διαβάστε ένα βιβλίο. Αν παρ' όλες τις προσπάθειες δεν τα καταφέρνετε, ζητήστε τη συμβουλή γιατρού. Μην αφήσετε τις αϋπνίες να δηλητηριάζουν τη ζωή σας!

As αφευθούμε στη χαρά των γιορτών!

Καθετί που μας βγάξει από τη ρουτίνα και προκαλεί ευχάριστα συναισθήματα, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και αυξάνει την παραγωγή ενδορφινών, των «ορμονών της χαράς».

As επιτρέψουμε στον εαυτό μας να χαλαρώσει και να αποδιώξει τις αρνητικές σκέψεις. Αν μην εξαρτήσουμε την καλή μας διάθεση από υλικά αγαθά. Αν διαθέσουμε ποιοτικό χρόνο στους ανθρώπους μας, θα αισθανθούμε πολύ καλύτερα καθώς

θα δώσουμε την ευκαιρία στον εαυτό μας να αισθανθεί χρήσιμος και έτσι θα αυξήσουμε την αυτοεκτίμησή μας. Όσο πιο κοινωνικοποιημένοι είναι οι άνθρωποι τόσο πιο υγιείς είναι ο εγκέφαλός τους, όπως έχουν δείξει επιστημονικές έρευνες. Την αυτοεκτίμησή μας ενισχύουν επίσης οι καλές πράξεις και η εθελοντική προσφορά που συνοδοιπορούν με το κλίμα των ημερών αλλά θα μπορούσαν να αποτελέσουν μέρος του ελεύθερου χρόνου μας και την

υπόλοιπη χρονιά. Η προσφορά δώρων αυξάνει το προσδόκιμο της ζωής, ιδίως αν τα δώρα είναι χειροποίητα και αφιερώσουμε χρόνο είτε για την κατασκευή είτε για την επιλογή τους.

Τέλος, το γέλιο είναι μια εξαιρετική άσκηση για τους πνεύμονες! Όχι μόνο είναι ισχυρό αντικαταθλιπτικό, αλλά ενισχύει και το ανοσοποιητικό σύστημα. Η έκφραση των συναισθημάτων μας αποτελεί την καλύτερη συνταγή για ψυχική υγεία. Καλές γιορτές!