

## Αϋπνία· η μάστιγα των καιρών μας!

/ Ε



Ανησυχία προκαλεί έρευνα που δείχνει

πως πάνω από δύο εκατομμύρια Έλληνες αντιμετωπίζουν προβλήματα ύπνου. Σύμφωνα με τα στοιχεία, τα τελευταία τριάντα χρόνια τα προβλήματα αυτά φαίνεται να έχουν αυξηθεί ιδιαίτερα, καθώς τα ποσοστά ατόμων που ταλαιπωρούνται από αϋπνία στην Ελλάδα είναι όλο και περισσότερα.

Πρόσφατη έρευνα που έγινε σε χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης έφερε στο φως εξίσου άσχημα ποσοστά. Περίπου ένας στους τρεις ενήλικες Ευρωπαίους έχει προβλήματα ύπνου.

Πιο συγκεκριμένα, τα στοιχεία έδειξαν πως οι γυναίκες βρίσκονται σε πιο δυσμενή θέση από τους άντρες, ενώ την ίδια στιγμή τα άτομα άνω των 65 ετών που πάσχουν από αϋπνία φτάνουν το 50%. Όσον αφορά τις πιο νεαρές ηλικίες, μελέτη έδειξε πως το 1/3 των συμμετεχόντων καθυστερούν ιδιαίτερα μέχρι να καταφέρουν να κοιμηθούν.

Το ίδιο ποσοστό ανέφερε και ανεπαρκείς ώρες ύπνου.

Εκτός από τους δύσκολους ρυθμούς της καθημερινότητας και το άγχος που προκαλούν, μία πολύ σημαντική αιτία για την ένταση του προβλήματος τα τελευταία χρόνια θεωρείται η οικονομική κρίση, η οποία, ειδικότερα στην Ελλάδα, έχει προκαλέσει τις πιο δύσκολες συνθήκες διαβίωσης. [\(περισσότερα...\)](#)