

## Το (καθημερινό) ροχαλητό, είναι ασθένεια και όχι συνήθεια

/ [Επιστήμη](#)



**Γράφουν οι:**

**Σοφία Ε. Σχίζα και Χαράλαμπος Μερμίγκης\***

Στη σημερινή εποχή οι δυσάρεστες και στρεσογόνες κοινωνικοοικονομικές συνθήκες μπορούν να οδηγήσουν σε ανήσυχο, αναποτελεσματικό και περιορισμένης διάρκειας νυχτερινό ύπνο με αποτέλεσμα κόπωση, υπνηλία αλλά και έλλειψη διάθεσης και ευερεθιστότητα.

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής με τις πολλαπλές καθημερινές απαιτήσεις έχει περιορίσει σημαντικά τον διαθέσιμο χρόνο για ύπνο καθιστώντας έτσι το «σύνδρομο του ανεπαρκούς ύπνου» ως την συχνότερη διαταραχή κατά τον ύπνο.

Ο ύπνος αποτελεί περίπου το ένα τρίτο της ζωής του κάθε ανθρώπου.

Αναγνωρίζεται ως ένα κοινό γνώρισμα του ανθρώπινου είδους, μπροστά στο οποίο όλοι οι άνθρωποι είναι ίσοι.

Επί χιλιάδες χρόνια οι άνθρωποι θεωρούσαν τον ύπνο απλώς αυτό που συνέβαινε ανάμεσα στο καληνύχτα και στο καλημέρα, αναπόσπαστο στοιχείο της φυσικής τάξης, φαινόμενο με μάλλον παθητικό χαρακτήρα που ενδιέφερε μόνο τους ποιητές και τους φιλοσόφους.

[\(περισσότερα...\)](#)