

13 Οκτωβρίου 2016

Μήπως χρειάζεστε περισσότερο ύπνο;

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



Θυμάστε την υπέροχη εκείνη αίσθηση της απόλυτης ξεκούρασης μετά από έναν

χαλαρωτικό ύπνο; Όταν ξυπνάτε με χαμόγελο, έχοντας απολαύσει έναν ύπνο χωρίς άγχος; Μήπως θυμάστε πότε ήταν η τελευταία φορά που είχατε αυτήν την αίσθηση; Δυστυχώς, ο ύπνος σήμερα είναι για πολλούς πολυτέλεια. Ο οργανισμός από την άλλη, όμως στέλνει σήματα και προειδοποιεί, ότι είστε περισσότερο κουρασμένοι από όσο νομίζετε.

Μερικοί βέβαια, εξακολουθούν να τα αγνοούν, περιμένοντας το σαββατοκύριακο για να αναπληρώσουν τον χαμένο χρόνο. Τα νέα για όσους το κάνουν αυτό δεν είναι καλά. Τελευταίες μελέτες αναφέρουν, ότι μπορεί να χρειαστούν εβδομάδες για να αποκαταστήσει κάποιος τις συνήθειες του ύπνου του. Για να μη γίνετε ένας από αυτούς λοιπόν, ανακαλύψτε αμέσως αν τελικά σας λείπει ύπνος.

Στα εύκολα...πελαγώνετε;

Είναι αργά το βράδυ, έχετε ήδη κάνει τις κρατήσεις για τις διακοπές, που τόσο περιμένετε και απομένουν μόνο κάποιες ελάχιστες λεπτομέρειες. Αυτοκίνητο ή λεωφορείο; Θέση στο παράθυρο ή όχι; Πόσα μαγιό να πάρετε; Μήπως θα χρειαστείτε μακρυμάνικο; Κι αν βρέξει;

Όλα αυτά τα αναπάντητα (και ανάξια προβληματισμού, ομολογουμένως) ζητήματα, τριβελίζουν το μυαλό σας και εσείς δεν είστε σε θέση να δώσετε καμία απάντηση. Μην αναρωτιέστε τι φταίει: απλά σας λείπει ύπνος.

Όταν είστε κουρασμένοι, δεν είστε σε θέση να διακρίνετε μεταξύ των σημαντικών και ασήμαντων πληροφοριών, διογκώνοντας τη σημασία του όποιου προβλήματος. Το αποτέλεσμα: ακόμα και στην πιο απλή απόφαση, δίνετε υπερβολική σημασία, προχωρώντας συχνά σε αυθόρμητες και κακές κινήσεις.

Ακόμα πεινάτε;

Οι αλλαγές στις συνήθειες του ύπνου σας, μπορεί να κάνουν τη ...μέση σας να υποφέρει. Οι μελέτες δείχνουν, ότι η χρόνια έλλειψη ύπνου μπορεί να διαταράξει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα και να προκαλέσει το σώμα να παράγει λιγότερη λεπτίνη, μια ορμόνη που καθορίζει την όρεξη και περισσότερη γκρελίνη, την αντίπαλη ορμόνη της λεπτίνης.

Λόγω αυτών των αλλαγών, μπορεί να είναι πιο πιθανό να τρώτε περισσότερο, όταν αμελείτε τον ύπνο, ενώ το φαγητό που καταναλώνετε είναι συνήθως ανθυγιεινό και χωρίς θρεπτικές αξίες, που μπορούν να σας προσφέρουν ενέργεια. Με απλά λόγια, καταναλώνετε «κακές θερμίδες», οι οποίες σύντομα θα σας οδηγήσουν ξανά στο ψυγείο.

Όταν κάποιος είναι κουρασμένος, τείνει να αποζητά υδατάνθρακες, πιθανώς επειδή το σώμα ψάχνει για μία γρήγορη ενίσχυση της ενέργειάς του. Οι υδατάνθρακες βέβαια δεν ικανοποιούν για αρκετό χρονικό διάστημα το αίσθημα του κορεσμού.

Επιπλέον, η στέρηση ύπνου, έχει την τάση να διαβρώνει τον αυτοέλεγχο,

καθιστώντας πιο πιθανό να επιλέξετε ένα κέικ αντί για ένα καρότο. Όλα αυτά έχουν σαν αποτέλεσμα την αύξηση του βάρους.

Αρρωσταίνετε συνέχεια;

Ο ανεπαρκής ύπνος μπορεί να σας κάνει πιο ευάλωτους σε μολύνσεις και ιούς, συγκριτικά με κάποιους άλλους που είναι ξεκούραστοι. Σε μία μελέτη, οι ερευνητές ανακάλυψαν ότι όσοι από τους συμμετέχοντες κοιμόνταν λιγότερο από 7 ώρες κάθε βράδυ μέσα σε μία εβδομάδα, είχαν 3 φορές περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν συμπτώματα ασθενειών, από εκείνους που απολάμβαναν 8 ή και περισσότερες ώρες ύπνου.

Ο λόγος είναι, ότι ο οργανισμός, όταν δεν κοιμάστε αρκετά, δεν προλαβαίνει να αποκαταστήσει τις «ζημιές» που υπάγεται κατά τη διάρκεια της ημέρας, με αποτέλεσμα να μη δυναμώνει το ανοσοποιητικό του σύστημα. Ένα αδύναμο ανοσοποιητικό, σημαίνει αυτόματα και πρόσφορο έδαφος για ιώσεις, βακτήρια, μολύνσεις κ.λπ

Κλαίτε για το τίποτα;

Μήπως μία μπαλάντα ή μία διαφήμιση με ένα παιδάκι σας προκαλούν δάκρυα; Πολύ καλά σκέφτεστε, ότι κάτι τέτοιο δεν είναι φυσιολογικό, αλλά αναλογιστήκατε πόσες ώρες έχετε κοιμηθεί; Η αλήθεια είναι, ότι η έλλειψη ύπνου προκαλεί συναισθηματική αστάθεια.

Σε μια μελέτη απεικόνισης του εγκεφάλου, για παράδειγμα, οι άνθρωποι που έχασαν μια νύχτα ύπνου και οι ερευνητές τους έδειξαν κάποιες ενοχλητικές εικόνες, παρουσίασαν 60% περισσότερη δραστηριότητα στην αμυγδαλή, που εμπλέκεται στην επεξεργασία του φόβου και του άγχους, σε σύγκριση με τις αντιδράσεις των ατόμων, που είχαν απολαύσει έναν ποιοτικό ύπνο.

Η μελέτη διαπίστωσε επίσης, ότι η αμυγδαλή του εγκεφάλου των εθελοντών που είχαν κοιμηθεί, ανταποκρινόταν λιγότερο στο μέρος του εγκεφάλου, που καθορίζει τις κατάλληλες συναισθηματικές αντιδράσεις.

Όταν υπάρχει στέρηση ύπνου, αυξάνονται τα επίπεδα απαισιοδοξίας, καθώς ο κουρασμένος εγκέφαλος αποθηκεύει πιο αποτελεσματικά τις αρνητικές, παρά τις θετικές ή ουδέτερες μνήμες. Ως αποτέλεσμα όλων αυτών, οι έρευνες αναφέρουν, ότι ενδεχομένως η χρόνια έλλειψη ύπνου θα μπορούσε να λειτουργήσει ως μίας μορφής κατάθλιψη.

Μήπως είστε λίγο αδέξιοι;

Τη μια στιγμή κρατάτε την κούπα σας με τον (ζεστό) καφέ και την αμέσως επόμενη, έχει προσγειωθεί στο πάτωμα, το οποίο φυσικά γεμίζει παντού με το αγαπημένο σας ρόφημα.

Σας θυμίζει κάτι; Αυτή η αδεξιότητα είναι ένδειξη κούρασης και το σώμα προσπαθεί να σας φωνάξει, ότι χρειάζεστε ύπνο. Οι ερευνητές έχουν αρκετές

ενδείξεις, που υποδηλώνουν ότι η στέρηση ύπνου προκαλεί πιο αργές και λιγότερο ακριβείς κινητικές δεξιότητες.

Το γιατί δεν το έχουν ανακαλύψει ακόμα, αλλά οι θεωρίες αναφέρουν, ότι οι άνθρωποι που νυστάζουν μπορεί να είναι αδέξιοι για διάφορους λόγους. Τα μειωμένα αντανακλαστικά και η έλλειψη εστίασης μπορεί να καταστήσουν δύσκολο για όποιον νυστάζει, να αντιδράσει αρκετά γρήγορα σε αναπάντεχες καταστάσεις ή ατυχήματα.

Επιπλέον, εικάζεται ότι η υπνηλία έχει επιπτώσεις στην ισορροπία ή την αντίληψη του βάθους, που έχει ο ανθρώπινος νους. Σε κάθε περίπτωση, δεν είναι ασυνήθιστο για πολύ νυσταγμένους ανθρώπους να βλέπουν ένα «μαύρο κενό» στιγμιαία, όταν η παρόρμηση του οργανισμού για ύπνο είναι αρκετά ισχυρή. Έτσι, είναι πιθανό, η αδεξιότητα αυτή να πηγάζει από τους «μικρούπνους», που διαρκούν για ένα ή δύο δευτερόλεπτα.

Πηγή: clickatlife.gr