

23 Οκτωβρίου 2016

Μόνιμη κούραση; Πώς θα καταλάβετε αν φταίει η έλλειψη ύπνου

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





Tired sleepy woman yawning working at office desk and holding a cup of coffee overwork and sleep deprivation concept

«Γιατί όλη την ώρα νιώθω κούραση;» Αλήθεια, πόσες φορές δεν αναρωτηθήκατε για ποιο λόγο αισθάνεστε εξάντληση παρότι έχετε κοιμηθεί... Κι όταν η κόπωση γίνει «τρόπος ζωής» τότε σίγουρα αρχίζετε να ανησυχείτε...

Πριν όμως πάρετε τους δρόμους και δείτε τους γιατρούς όλων των ειδικοτήτων για να εξετάσουν εάν πάσχετε από κάποιο περίεργο σύνδρομο, εξετάστε την πιο πιθανή, ίσως, αιτία που μπορεί να σας κάνει να νιώθετε συνεχώς κουρασμένοι: Η στέρηση του παραδοσιακού, καλού ύπνου.

Πράγματι, «η πιο κοινή αιτία της κούρασης στις γυναίκες είναι η έλλειψη ύπνου» υποστηρίζει η Δρ Ginevra Liptan και προσθέτει: «Όλοι οι άνθρωποι έχουν ανάγκη από διαφορετικές ώρες ύπνου, συνήθως αυτές κυμαίνονται από επτά έως δέκα ώρες κάθε βράδυ. Οι περισσότεροι άνθρωποι όμως δεν κοιμούνται τις ώρες αυτές, ακόμα κι αν νομίζουν ότι το κάνουν».

«Συχνά ξεγελάμε τους εαυτούς μας σχετικά με τον ύπνο, στην προσπάθειά μας να εντάξουμε όσο γίνεται περισσότερες δραστηριότητες στην πολυάσχολη ζωή μας, που μπορεί να έχει να κάνει είτε με τη δουλειά μας, είτε με κάποιο χόμπι» επισημαίνει η Δρ Liptan.

Έτσι, στην πραγματικότητα βάζουμε σε δεύτερη μοίρα την ξεκούραση και τον ύπνο και μέρα με την ημέρα η έλλειψη ύπνου αυξάνει την κόπωση. «Ο καλύτερος

τρόπος για να μάθετε εάν η αιτία της κούρασης είναι η έλλειψη ύπνου δεν έχετε παρά για μία εβδομάδα να βάλετε ως πρώτη σας προτεραιότητα τον ύπνο για να διαπιστώσετε εάν η κόπωση που νιώθετε μειωθεί» συμβουλεύει η γιατρός.

Βέβαια υπάρχουν κι άλλες αιτίες που προκαλούν κόπωση, έτσι, εάν παρόλο που έχετε ακολουθήσει ένα πρόγραμμα καλής ξεκούρασης και αρκετού ύπνου, τα συμπτώματα της κούρασης επιμένουν, καλό θα ήταν να επισκεφτείτε έναν γιατρό που θα εξετάσει κάθε πιθανότητα.

Πηγή: onmed.gr