

1 Φεβρουαρίου 2023

# Αϋπνία: Η θαυματουργή λύση που μας γλιτώνει από τα υπναγωγά χάπια

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Μπορείτε να κοιμηθείτε στο τρένο ή στο αεροπλάνο ακούγοντας τον θόρυβο της μηχανής των κινητήρων; Μόλις ανακαλύψατε τον καφέ θόρυβο, την νέα χαλαρωτική τάση που υπόσχεται να μας αποκοιμίσει και να νικήσει την αϋπνία



*young woman dozed off in the cabin of a flying plane during*

Αν ακούγωντας το βουητό του καλοριφέρ ή της μηχανής ενός αεροπλάνου μπορούμε να αποκοιμηθούμε, μόλις ανακαλύψαμε ένα νέο αποτελεσματικό τρόπο καταπολέμησης της αϋπνίας. Εάν πάλι ο σύντροφός σας κοιμάται πάντα με την τηλεόραση ανοιχτή οι νευροεπιστήμονες εξηγούν για ποιο λόγο αυτή η τακτική είναι αποτελεσματική για την αντιμετώπιση της αϋπνίας.

Αυτό υποστηρίζει και η νέα χαλαρωτική τάση του καφέ θορύβου που θεωρείται ότι βοηθά στη χαλάρωση, τη συγκέντρωση και την καταπολέμηση της αϋπνίας. Είναι μάλιστα μόδα στο Tik Tok με πολυάριθμα βιντεάκια να δίνουν παραδείγματα καφέ θορύβου, τους τελευταίους δώδεκα μήνες.

Οι επιστήμονες εξηγούν ότι ο καφέ θόρυβος είναι όντως αποτελεσματικός και μπορεί να μας απαλλάξει από τα υπναγωγά χάπια, ενώ ομολογούν ότι και οι ίδιοι έχουν καταφύγει στους χρωματικούς θορύβους για να αποκοιμηθούν τα παιδιά τους.

## Τα χρώματα του θορύβου

Αρχικά ας εξηγήσουμε τα χρώματα του θορύβου. Ο λευκός θόρυβος είναι ένας συνεχής ήχος που περιλαμβάνει κάθε συχνότητα, την οποία μπορεί να εντοπίσει το ανθρώπινο αυτί, σε υψηλούς και χαμηλούς τόνους. Με αυτόν τον τρόπο, το αυτί μας δεν «πιάνει» τους ανεπιθύμητους ήχους. Ο λευκός θόρυβος συνδυάζει ένα μεγάλο φάσμα ακουστικών συχνοτήτων, από 20 μέχρι 20.000 Hertz. Στους λευκούς θορύβους ανήκει τόσο ο ήχος της σειρήνας (υψηλού τόνου ενοχλητικός λευκός θόρυβος) όσο και αυτός των κυμάτων της θάλασσας ή της βροχής (χαμηλών τόνων χαλαρωτικός λευκός θόρυβος).

Ο καφέ θόρυβος αποτελεί μια κατηγορία του λευκού, είναι το «ξαδελφάκι» του. Σκεφτείτε τον σαν ένα μαλακό ρυθμικό θόρυβο που αδειάζει το μυαλό π.χ. σαν βουητό, τα κύματα που σκάνε στην ακροθαλασσία ή ένα ανεμιστήρα σε λειτουργία ή μια σταθερή, δυνατή βροχή. Η εμπειρία ακροάσης του καφέ θορύβου θεωρείται πολύ ευχάριστη και χαλαρωτική, ενώ μπορεί να μας αποκοιμήσει.

Τη χρωματική παλέτα των θορύβων συμπληρώνει ο ρόζ θόρυβος τον οποίο συναντάμε στη φύση για παράδειγμα στο θρόισμα των φύλλων, τον άνεμο, την βροχή ή ακόμα και τον καρδιακό παλμό. Ο ρόζ θόρυβος είναι πιο ισχυρός στις χαμηλότερες συχνότητες και λιγότερο ισχυρός στις υψηλότερες συχνότητες.

## Ακουστική κουβέρτα

Ο νευροεπιστήμονας Dan Berlaou, καθηγητής στη Φαρμακευτική Σχολή του Πανεπιστημίου Regis στο Ντένβερ του Κολοράντο, εξηγεί ότι «Ο καφέ θόρυβος συγκαλύπτει όλους τους άλλους θορύβους, δημιουργώντας μια ηχητική κουβέρτα στους άλλους ήχους».

Αποτελεί μια ηχητική λύση που μειώνει τους περισπασμούς του περιβάλλοντος π.χ. τον αέρα που σφυρίζει και δεν σας αφήνει να κοιμηθείτε.

Ο ίδιος ομολογεί ότι χρησιμοποιεί τη βοήθεια αυτής της ακουστικής κουβέρτας για να βάλει για ύπνο τα παιδιά του τεσσάρων και έξι ετών.

Αν και πρόκειται απλά για ένα κόλπο το οποίο μπορεί να μην λειτουργεί για όλους εντούτοις ο καθηγητής Berlau συνιστά στους απελπισμένους να το προσπαθήσουν. Ο ίδιος πιστεύει ότι το να ακούς ήχους είναι πιο ασφαλές από τη λήψη φαρμάκων, με σκοπό την καταπολέμηση της αυπνίας – και φυσικά θα συμφωνήσουμε μαζί του.

Πρόσφατη έρευνα που δημοσιεύθηκε στο Sensors το 2022 υποστηρίζει τη θεωρία ότι η υπναγωγός δράση του καφέ θορύβου οφείλεται στο γεγονός ότι καλύπτει τους άλλους θορύβους.

Αντί της συνταγογράφησης υπναγωγών φαρμάκων και η παραπάνω κορεατική μελέτη προτείνει την ακρόαση χρωματιστών θορύβων ως θεραπευτικό μέσο.

Η ακρόαση λευκού, καφέ ή ροζ θορύβου διαπιστώθηκε ότι βοήθησε τους συμμετέχοντες στην κορεατική μελέτη να αποκοιμηθούν περίπου 10 λεπτά νωρίτερα από το συνηθισμένο, σύμφωνα με την ανάλυση των ημερολογίων ύπνου των συμμετεχόντων.

Την αποτελεσματικότητα του λευκού θορύβου τονίζει και ο καθηγητής Göran Söderlund, στο Πανεπιστήμιο Εφαρμοσμένων Επιστημών της Δυτικής Νορβηγίας, ο οποίος μελέτησε την δράση του σε σχέση με την ενίσχυση της μνήμης και της προσοχής στα παιδιά.

Ο ίδιος παραδέχεται ότι έχει χρησιμοποιήσει τον λευκό θόρυβο των συσκευών στο σπίτι του για να βοηθήσει τα παιδιά του να κοιμηθούν, κάτι που κάθε γονιός έχει επιχειρήσει. «Όποιος έχει μικρά παιδιά χρησιμοποιεί λευκό θόρυβο. Μερικοί χρησιμοποιούν τον θόρυβο μιας ηλεκτρικής σκούπας για να ηρεμήσουν τα παιδιά τους και να τα κοιμίσουν. Αυτό έκανα με το παιδί μου» εξηγεί.

**Πηγή:** [ygeiamou.gr](http://ygeiamou.gr)