



Αϋπνία

Τι πρέπει να ξέρετε

Τι είναι η αϋπνία;

Η αϋπνία είναι δυσκολία στον ύπνο, στη διατήρησή του ή πρόωρη αφύπνιση, παρά την ύπαρξη κατάλληλων συνθηκών. Χαρακτηρίζεται ως χρόνια όταν συμβαίνει τουλάχιστον 3 νύχτες/εβδομάδα για >3 μήνες. Επηρεάζει διάθεση, συγκέντρωση και σωματική υγεία. Η Γνωστικοσυμπεριφοριστική Θεραπεία (CBT-I) είναι η πιο αποτελεσματική θεραπεία.

Τύποι & αιτίες αϋπνίας

Τύποι αϋπνίας	Συνηθέστερες αιτίες
<ul style="list-style-type: none">Καθυστερημένη έναρξη: δυσκολία να κοιμηθείτεΔιατήρησης ύπνου: συχνές αφυπνίσεις τη νύχταΠρώιμης αφύπνισης: ξυπνάτε νωρίς και δεν ξανακοιμάστεΜικτή: συνδυασμός των παραπάνω	<ul style="list-style-type: none">Άγχος & κατάθλιψηΚακές συνήθειες ύπνου (sleep hygiene)Καφεΐνη / αλκοόλ / νικοτίνηΘόρυβος / φως / θερμοκρασίαΠόνος ή σωματικές παθήσειςΦάρμακα (κορτιζόνη, β-αγωνιστές)Εργασία βάρδιες / jet lagΥπερβολική χρήση οθονών

Κανόνες υγιεινής ύπνου (Sleep Hygiene)

1	Σταθερό ωράριο ύπνου & αφύπνισης Ίδια ώρα κάθε μέρα — ακόμα και τα Σαββατοκύριακα. Ρυθμίζει το βιολογικό ρολόι
2	Το κρεβάτι μόνο για ύπνο Αποφύγετε δουλειά, τηλεόραση, κινητό στο κρεβάτι — ο εγκέφαλος συσχετίζει κρεβάτι με ύπνο
3	Αποφύγετε οθόνες 1 ώρα πριν Το μπλε φως καταστέλλει τη μελατονίνη — προτιμήστε ανάγνωση ή χαλαρωτική μουσική
4	Δροσερό, σκοτεινό, ήσυχο δωμάτιο Ίδανική θερμοκρασία: 18–20°C · Χρησιμοποιείτε κουρτίνες συσκότισης ή μάσκα ύπνου
5	Αποφύγετε καφεΐνη μετά τις 14:00 Η καφεΐνη παραμένει στο σώμα 6–8 ώρες — επηρεάζει ακόμα και τον απογευματινό καφέ
6	Χαλαρωτική ρουτίνα πριν τον ύπνο Ζεστό μπάνιο, διαλογισμός, αναπνευστικές ασκήσεις — στείλτε σήμα στον εγκέφαλο ότι έρχεται ύπνος

Τεχνικές χαλάρωσης & τι να κάνετε τη νύχτα

Τεχνικές χαλάρωσης	Αν δεν μπορείτε να κοιμηθείτε	Τι να αποφύγετε
<ul style="list-style-type: none">Αναπνοή 4-7-8Προοδευτική μυϊκή χαλάρωσηBody scan meditation	<ul style="list-style-type: none">Σηκωθείτε μετά 20' (μην παλεύετε)Κάντε κάτι ήπιο (διαβάστε, ακούστε μουσική)Επιστρέψτε μόνο όταν νυστάζετε	<ul style="list-style-type: none">Μεσημεριανός ύπνος >20' (αποφύγετε)Έντονη άσκηση 3ώρες πριν τον ύπνο

- Γραπτή ανησυχία: γράψτε τις σκέψεις σας
- Ζεστό μπάνιο 1-2ώρες πριν τον ύπνο

- ΜΗΝ κοιτάτε το ρολόι

- Βαριά γεύματα αργά το βράδυ
- Αλκοόλ ως «βοήθεια» για ύπνο
- Παραμονή στο κρεβάτι αν δεν νυστάζετε

Επισκεφθείτε τον γιατρό εάν:

- Η αϋπνία διαρκεί >3 μήνες · Έντονη υπνηλία κατά τη μέρα
- Ροχαλητό με διακοπές αναπνοής (άπνοια) · Η αϋπνία συνδέεται με κατάθλιψη
- Αδυναμία λειτουργίας στην εργασία ή σπίτι · Σκέψεις αυτοκτονίας → 10306 ή 166