

## Ο ύπνος κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19

Ένας καλός βραδινός ύπνος μπορεί να είναι δυσεπίτευκτος ακόμα και υπό φυσιολογικές συνθήκες. Ειδικότερα κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 είναι ακόμη πιο δύσκολο, όπως επισημαίνει σε άρθρο της η διακεκριμένη επιστήμονας Dr Chandra Jackson, που μελετά τον ύπνο στο NIEHS (<https://nihrecord.nih.gov/2020/11/13/how-can-we-sleep-well-during-pandemic>). Τα σημαντικότερα σημεία συνοψίζουν οι Ιατροί της Θεραπευτικής Κλινικής της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών **Θεοδώρα Ψαλτοπούλου**, **Παναγιώτης Μαλανδράκης**, **Ιωάννης Ντάνασης** και **Θάνος Δημόπουλος** (Πρύτανης ΕΚΠΑ). Πολλοί άνθρωποι κατά την περίοδο αυτή κοιμούνται είτε λιγότερο είτε περισσότερο από ό,τι πρέπει. Σε κάθε περίπτωση, ο φυσιολογικός και υγιής ύπνος βοηθάει τη σωματική ενέργεια, τη ψυχική υγεία, το ανοσοποιητικό σύστημα και τις εγκεφαλικές λειτουργίες. Ακόμα και πριν την πανδημία COVID-19, περίπου 1 στους 3 ανθρώπους δεν είχε τον συνιστώμενο ποιοτικό ύπνο διάρκειας 7 ωρών χωρίς διακοπή. Το αυξημένο άγχος των τελευταίων μηνών, η πιθανή απομόνωση ή κατάθλιψη, και η οικονομική και επαγγελματική ανασφάλεια έχει επιδεινώσει την κατάσταση αυτή. Η διαταραχή της καθημερινότητας δυσχεραίνει την αίσθηση του χρόνου. Η παρατεταμένη παραμονή στην οικία, οδηγεί σε λιγότερη έκθεση στο φυσικό φως, διαταράσσοντας τον κερκάρδιο ρυθμό που ρυθμίζει τον ύπνο. Η διακεκριμένη επιστήμονας σε οδηγίες που έδωσε για τη ρύθμιση του ύπνου αναφέρει:

- Να εκτίθενται τα άτομα σε έντονο φως το πρωί, και να αποφεύγουν κατά το δυνατό το μπλε φως το βράδυ, που μπορεί να καταστείλει την έκκριση της μελατονίνης, που είναι ορμόνη ρύθμισης του ύπνου.
- Τη σημασία της ηρεμίας τις ώρες πριν τον ύπνο, μέσω ενός χαλαρωτικού μπάνιου, τη χαλαρωτική μουσική ή το διαλογισμό.
- Να διατηρείται το περιβάλλον σε σωστή θερμοκρασία, και να χρησιμοποιούνται κουρτίνες που περιορίζουν το φως ή/και ωτοασπίδες για την προστασία από τους θορύβους.
- Πριν τον ύπνο, συνίσταται να αποφεύγονται η χρήση ηλεκτρονικών συσκευών, και η κατανάλωση υπερβολικού φαγητού ή υγρών, καφεΐνης, νικοτίνης, ή αλκοόλ.
- Να αποφεύγεται ο ύπνος μεγάλης διάρκειας κατά τη διάρκεια της ημέρας.
- Αν τα συμπτώματα επιμένουν, τότε συνίσταται η επίσκεψη σε ειδικό γιατρό.