

# Υγιεινή του ύπνου



## Προαγωγή καλύτερων συνηθειών ύπνου

- Στοχεύετε σε αρκετές ώρες ύπνου κάθε βράδυ, τόσες ώστε να αισθάνεστε ξεκούραστος και με πνευματική και σωματική ενέργεια την ημέρα.
- **Χαλαρώστε πριν τον ύπνο, αποφεύγοντας έντονες δραστηριότητες** (γυμναστική, έντονος χορός, έντονη μουσική κ.λπ.). Αποκλείστε video games και παιχνίδια στο κινητό / tablet τα οποία σας φέρνουν σε υπερένταση.
- **Αποφύγετε την έκθεση σε οθόνες υπολογιστών, κινητών τηλεφώνων και σε έντονα φώτα μετά τις 10 το βράδυ και ιδιαίτερα μην κοιτάτε την οθόνη του κινητού/tablet στο σκοτεινό περιβάλλον του δωματίου σας όταν έχετε ξαπλώσει για να κοιμηθείτε. Όταν κοιμάστε το κινητό να είναι απενεργοποιημένο.**
- **Προσπαθήστε να αναπληρώσετε τον ύπνο που χάσατε.** Ενδείκνυται λίγη ώρα μεσημεριανού ύπνου ή το να κοιμάται κανείς αργά το πρωί τα σαββατοκύριακα (όχι όμως περισσότερο από 2-3 ώρες πιο αργά από την ώρα που ξυπνάει τις καθημερινές).
- Το υπνοδωμάτιό σας να είναι κατά την ώρα του ύπνου σκοτεινό και ήσυχο, αποφεύγοντας τις ακραίες θερμοκρασίες (ιδανικά μεταξύ 15-22 °C), να διαλέξετε άνετο στρώμα και αναπαιτικά μαξιλάρια.
- Να θέτετε **τον ύπνο ως προτεραιότητα**, όπως τα άλλα σημαντικά πράγματα στη ζωή σας

« Υγιής  
Υπνος:  
Σημασία,  
ασφάλεια,  
απόλαυση »

ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ: Η ΕΠΙΛΟΓΗ ΜΟΥ ΓΙΑ ΚΑΛΟ ΥΠΝΟ

ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ-ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΚΕΙΜΕΝΟΥ  
ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ΥΠΝΟΛΟΓΙΑΣ

ΕΘΝΙΚΟ  
ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟ

σχεδιασμός - εκτύπωση

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ, ΑΘΗΝΑ 2019

# Ο Ύπνος

αποτελεί καθημερινή αναγκαία λειτουργία, κατά την οποία σώμα κι εγκέφαλος τροποποιούν τη λειτουργία τους για να επιτελέσουν σημαντικές λειτουργίες όπως:

- την **μάθηση**
- τη **προσαρμογή** στο εκάστοτε περιβάλλον
- την **ψυχική και σωματική ανάπτυξη**
- τη **διατήρηση** της λειτουργικής **ισορροπίας** του οργανισμού

Γιατί κοιμόμαστε

Η επιστήμη έχει αποδείξει ότι ο ύπνος:

- βοηθά την **ξεκούραση**, την **ανάπτυξη** και την **ανάπλαση** του σώματος
- συμμετέχει στην **καλή άμυνα του οργανισμού** μας, μέσω της **ενίσχυσης του ανοσοποιητικού** μας συστήματος
- διαδραματίζει ουσιαστικό ρόλο στην επιλογή των **γεγονότων και των πληροφοριών** της προηγούμενης ημέρας που θα **διατηρηθούν** ή θα **διαγραφούν** από τη **μνήμη**
- **προετοιμάζει το σώμα** να μπορεί να ανταπεξέλθει σε δύσκολες συνθήκες κατά τη διάρκεια της ημέρας



Όταν ο ύπνος δεν είναι επαρκής ...

**Επηρεάζονται αρνητικά** η κρίση, η διάθεση, η συμπεριφορά, η ικανότητα μάθησης και διατήρησης των πληροφοριών, η **σχολική απόδοση** και αυξάνεται ο **κίνδυνος ατυχημάτων** και **τραυματισμών**

Μακροχρόνια στέρηση ύπνου έχει συσχετισθεί με ανάπτυξη παχυσαρκίας, διαβήτη, υπέρτασης, εγκεφαλικών και καρδιοπάθειας



## Οι έφηβοι

Είναι γνωστό παγκοσμίως, ότι οι έφηβοι τείνουν να κοιμούνται όλο και πιο αργά.

Τα αίτια για αυτό είναι πολλά και βρίσκονται κυρίως στον τρόπο ζωής των εφήβων:

- **υπερφορτωμένο καθημερινό πρόγραμμα** σχολικών και εξωσχολικών δραστηριοτήτων
- **άγχος** για πολύ καλή σχολική απόδοση
- **χρήση καφεϊνούχων** και ενεργειακών ποτών
- **μόνιμη παρουσία ηλεκτρονικών μέσων στο δωμάτιο** (κινητό τηλέφωνο/tablet, υπολογιστές κ.λπ.)

Όλα αυτά περιορίζουν σημαντικά τον χρόνο ύπνου