

Του Γιώ ργου Σακκά

Ερευνητές από το πανεπιστήμιο του Berkeley της Κα-λιφόρνιας διαπίστωσαν πως ο βαθύς ύπνος μειώ νει σημαντικά το...

άγχος, ενώ αντίθετα ο ανήσυχος και μικρής διάρκειας ενισχύει έως και 30% τα επίπεδα άγχους την επόμενη μέρα.
Ο Σαίξπηρ μέσα από τον Μάκβεθ φαίνεται ότι είχε εντοπίσει την καλύτερη θεραπεία για το άγχος, όταν έβαλε στο στόμα του ήρωά του, ότι «ο ύπνος είναι το βάλσαμο για τα κουρασμένα μυαλά». Η επιστημονική κοινότητα έχει πολλάκις σημειώ σει ότι ο ύπνος αποτελεί βασικό συστατικό της ηρεμίας του εγκεφάλου και του περιορισμού του άγχους και σήμερα μια ομάδα επιστημόνων μέσα από πειράματα το επιβεβαιώ νει.
Συγκεκριμένα μια νέα έρευνα του Πανεπιστημίου Berkeley της Καλιφόρνιας, διαπιστώ νει ότι ενώ ένας πλήρης βραδινός ύπνος σταθεροποιεί τα συναισθήματα, μια άγρυπνη νύχτα μπορεί να προκαλέσει αύξηση κατά 30% των επιπέδων άγχους.
Οι ερευνητές του UC Berkeley έχουν διαπιστώ σει ότι το είδος του ύπνου που είναι περισσότερο ικανός να ηρεμήσει και να επαναφέρει σε φυσιολογικά επίπεδα έναν ανήσυχο εγκέφαλο είναι ο βαθύς ύπνος, γνωστός επίσης και ως «ύπνος βραδέων κυμάτων», κατάσταση στην οποία οι νευρικές ταλαντώ σεις συγχρονίζονται εξαιρετικά με τους καρδιακούς ρυθμούς και την πτώ ση της πίεσης του αίματος.
"Έχουμε εντοπίσει μια νέα λειτουργία του βαθέως ύπνου, που μειώ νει το άγχος τη νύχτα μέσω της αναδιοργάνωσης των συνδέσεων στον εγκέφαλο", δήλωσε ο συμμετέχων συγγραφέας της μελέτης Matthew Walker, καθηγητής Νευροεπιστημώ ν και Ψυχολογίας στο UC Berkeley. "Ο βαθύς ύπνος φαίνεται να είναι φυσικός αναστολέας άγχους, εφ 'όσον εξασφαλίζεται αυτό κάθε βράδυ", αναφέρει.
Τα ευρήματα, που δημοσιεύθηκαν στις 4 Νοεμβρίου στο περιοδικό Nature Human Behavior, παρέχουν μια από τις ισχυρότερες σχέσεις νευρικής φύσης μεταξύ ύπνου και άγχους μέχρι σήμερα. Προσδιορίζουν δε τον ύπνο ως μία φυσική, μη φαρμακευτική θεραπεία για διαταραχές που προκαλεί το άγχος. να σημειωθεί ότι μόνο στην Αμερική έχουν διαγνωστεί με αυτές τις διαταραχές 40 εκατομμύρια ενήλικες ενώ παρουσιάζεται αύξηση μεταξύ των παιδιώ ν και των εφήβων.
"Η μελέτη μας δείχνει απόλυτα ότι ο ανεπαρκής ύπνος ενισχύει τα επίπεδα άγχους, ενώ αντίθετα, ο βαθύς ύπνος συμβάλλει στη μείωση αυτού του άγχους", δήλωσε η επικεφαλής της μελέτης Eti Ben Simon, μεταδιδακτορική συνεργάτης του Κέντρου Επιστήμης του Ύπνου στο UC Berkeley. Τα συμπεράσματα αυτά

βασίστηκαν σε μια σειρά πειραμάτων όπου χρησιμοποιήθηκε η μαγνητική τομογραφία και η πολυσωματογραφία, για την παρατήρησης της λειτουργίας του εγκεφάλου 18 νεαρώ ν ενηλίκων μετά από μια πλήρη νύχτα ύπνου και μετά από μια άγρυπνη νύχτα. Τα επίπεδα άγχους μετρήθηκαν μετά από κάθε συνεδρία μέσω ενός ερωτηματολογίου που μπορούσε να καταγραφεί το επίπεδο άγχους.
Έτσι, μετά από μια νύχτα χωρίς ύπνο, διαπιστώ θηκαν ανενεργά τα κέντρα του εγκεφάλου, που κανονικά βοηθούν να τεθεί το άγχος μας υπό έλεγχο, ενώ τα βαθύτερα συναισθηματικά κέντρα ήταν υπερβολικά ενεργά. Μετά από μια πλήρη νύχτα ύπνου, κατά τη διάρκεια της οποίας μετρήθηκαν τα εγκεφαλικά κύματα των συμμετεχόντων μέσω ηλεκτροδίων τοποθετημένων στο κεφάλι τους, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα επίπεδα άγχους τους μειώ θηκαν σημαντικά, ειδικά για εκείνους που παρουσίασαν μεγαλύτερο ύπνο βραδέως κύματος.
"Ο βαθύς ύπνος είχε αποκαταστήσει τον προμετωπιαίο μηχανισμό του εγκεφάλου που ρυθμίζει τα συναισθήματά μας, μειώ νοντας τη συναισθηματική και φυσιολογική αντιδραστικότητα και εμποδίζοντας την κλιμάκωση του άγχους", δήλωσε ο Simon.
Πέρα από τη μέτρηση της σχέσης ύπνου-άγχους στους 18 αρχικούς συμμετέχοντες στη μελέτη, οι ερευνητές επανέλαβαν τα αποτελέσματα σε μια μελέτη άλλων 30 συμμετεχόντων. Σε όλους τους συμμετέχοντες, τα αποτελέσματα έδειξαν και πάλι ότι εκείνοι που πέτυχαν περισσότερο νυχτερινό ύπνο βίωσαν χαμηλότερα επίπεδα άγχους την επόμενη μέρα.
Επιπλέον, εκτός από τα εργαστηριακά πειράματα, οι ερευνητές διεξήγαγαν μια ηλεκτρονική μελέτη στην οποία παρακολούθησαν 280 άτομα όλων των ηλικιώ ν σχετικά με το πώ ς αλλάζουν τα επίπεδα του ύπνου και του άγχους τους σε τέσσερις συνεχόμενες ημέρες. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η διάρκεια και η ποιότητα του ύπνου τους από τη μια νύχτα στην άλλη προσδιόριζε το πόσο ανήσυχοι θα αισθανόταν την επόμενη μέρα. Ακόμα και οι νυχτερινές εναλλαγές στον ύπνο επηρέασαν τα επίπεδα άγχους τους.
"Τα άτομα με διαταραχές άγχους συνηθίζουν να αναφέρουν ότι έχουν ανήσυχο ύπνο, αλλά σπάνια η βελτίωση του ύπνου θεωρείται κλινική σύσταση για μείωση του άγχους", δήλωσε ο Simon. "Η μελέτη μας όχι μόνο καθιερώ νει αιτιώ δη συνάφεια μεταξύ ύπνου και άγχους, αλλά εντοπίζει το είδος του ύπνου που χρειαζόμαστε για να ηρεμήσουμε τον υπερφορτωμένο εγκέφαλο".
"Σε κοινωνικό επίπεδο, τα ευρήματα υποδηλώ νουν ότι η μείωση του ύπνου σε όλα τα ανεπτυγμένα κράτη και η έντονη κλιμάκωση των διαταραχώ ν άγχους στις ίδιες αυτές χώ ρες δεν είναι ίσως τυχαία αλλά σχετίζονται αιτιωδώ ς ", δήλωσε η Walker. "Η καλύτερη γέφυρα ανάμεσα στην απελπισία και την ελπίδα είναι μια καλή νύχτα ύπνου» επεσήμανε.