

ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ, ΟΙ ΠΡΩΤΟΠΑΘΕΙΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΤΟΥ ΚΑΙ Η ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΟΥΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ



Μουτσάνας Ελευθέριος
Παιδίατρος
Παλαμάς 2016

ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ, ΟΙ ΠΡΩΤΟΠΑΘΕΙΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΤΟΥ ΚΑΙ Η ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΟΥΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ

Από τα πιο συχνά ερωτήματα που θέτουν οι γονείς στον παιδίατρο, ζητώντας απαντήσεις, είναι για προβλήματα σχετιζόμενα με τον ύπνο.



ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΥΠΝΟΣ

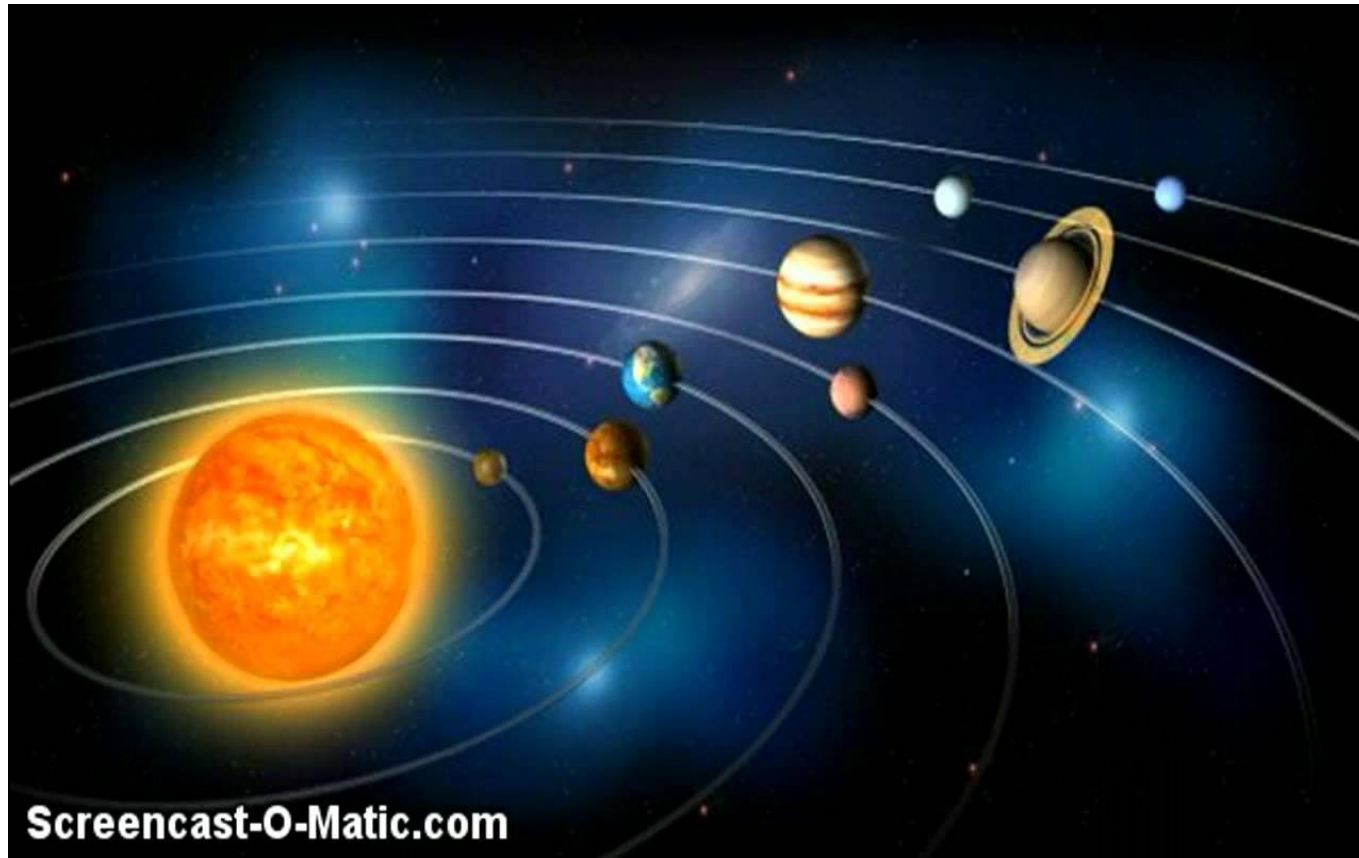
Ο ύπνος είναι φυσιολογική λειτουργία του οργανισμού, που επαναλαμβάνεται ανά τακτά χρονικά διαστήματα, αναστρέφεται εύκολα και οφείλεται σε αυτόματη αναστολή των νευρικών και ψυχικών δραστηριοτήτων, οι οποίες μας συνδέουν με τον εξωτερικό κόσμο.

Ο ύπνος και ο θάνατος μεταφέρουν το νεκρό κορμί
του Σαρπηδόνα, γιου του Δία, που σκοτώθηκε από τον
Πάτροκλο στον Τρωικό Πόλεμο.



ΤΟ ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΡΟΛΟΙ

Η ζωή δημιουργήθηκε πάνω στη Γη και δεν ήρθε από το διάστημα, γιατί είναι προσαρμοσμένη στις συνθήκες της και επηρεάζεται από τις ρυθμικές εναλλαγές τους. Π.χ. φως-σκοτάδι



ΤΟ ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΡΟΛΟΙ

Βιολογικός Ρυθμός

Βιολογικός ρυθμός είναι η συστηματική επανάληψη μιας δραστηριότητας, την οποία πραγματοποιεί ο οργανισμός μας, π.χ. ύπνος-εγρήγορση, περίοδος στις γυναίκες, κλπ.

ΤΟ ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΡΟΛΟΙ

Οι βιολογικοί ρυθμοί εξασφαλίζονται με τη λειτουργία εσωτερικών «ρολογιών», τα οποία καθοδηγούν την προσαρμογή των ζωντανών οργανισμών στις συνθήκες της Γης



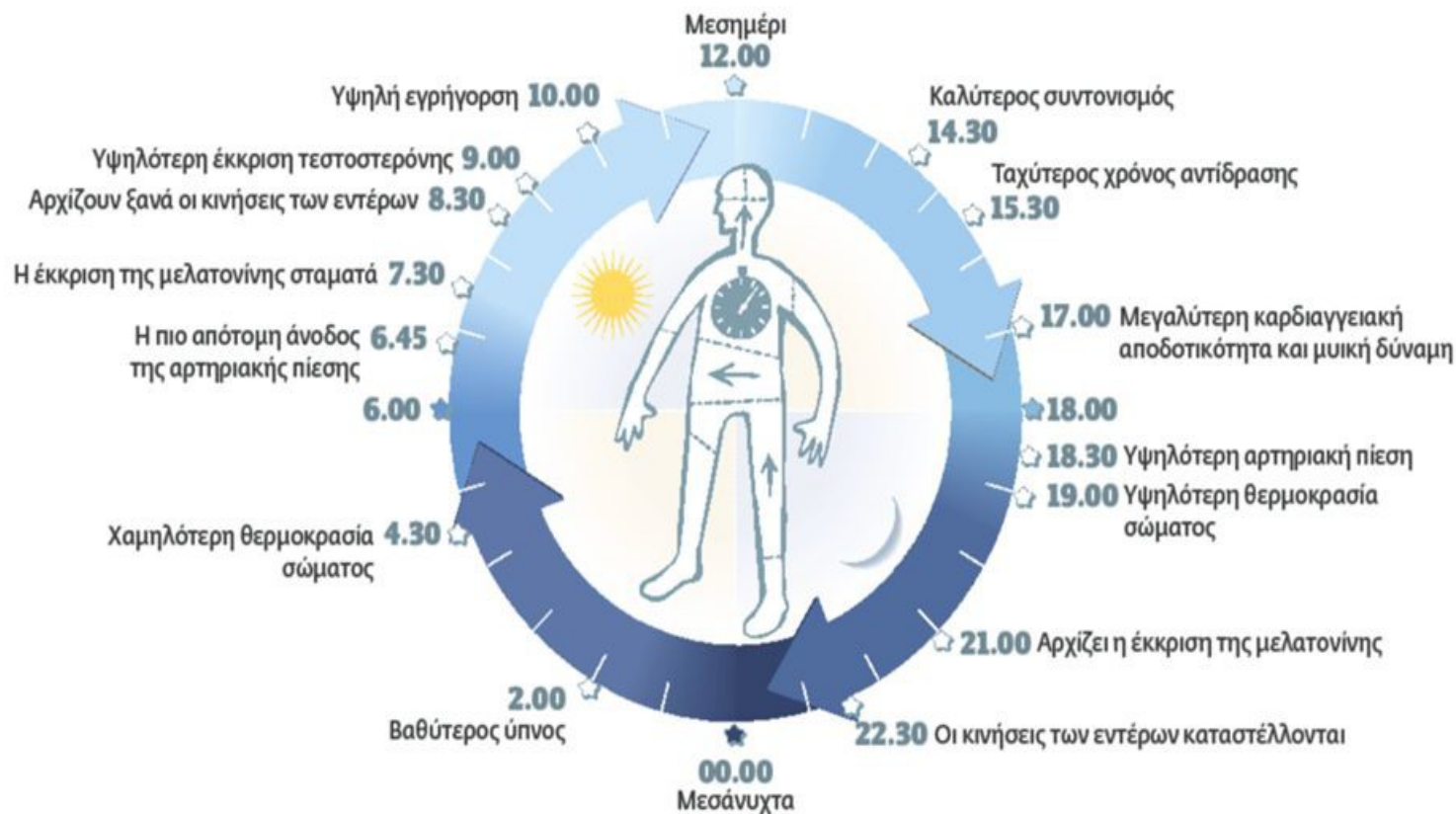
ΤΟ ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΡΟΛΟΙ

Βιολογικός Ρυθμός

1. **Ημερήσιος** (κίρκαδιανός-circa diem=μία ημέρα, ύπνος-εγρήγορση).
2. **Ετήσιος** (εποχικές αλλαγές).
3. **Σεληνιακός ή καταμήνιος** (περίοδος στις γυναίκες).
4. **Ουλτραδιανοί** (μικρότεροι των 20 ωρών, 90min ο κύκλος του ύπνου).

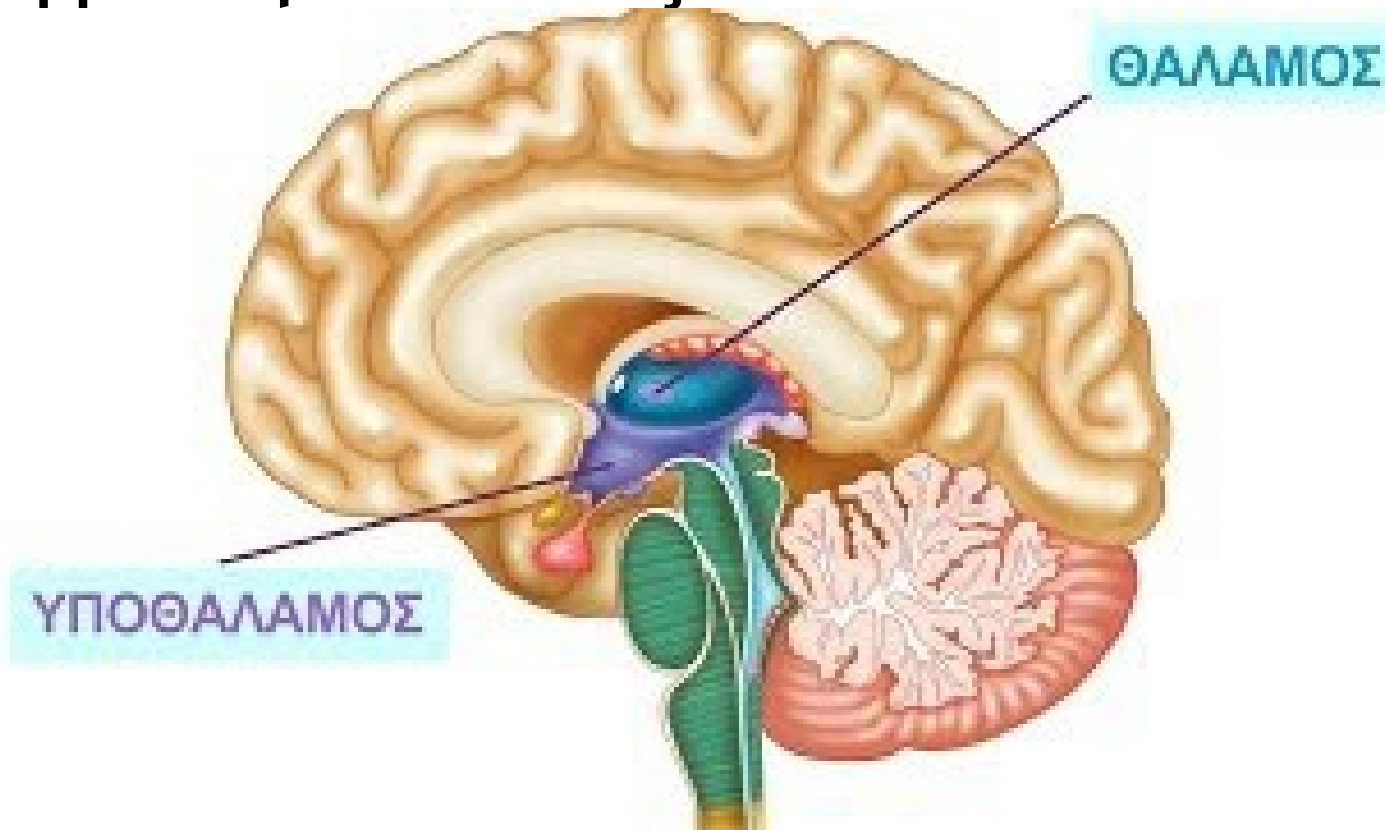
ΤΟ ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΡΟΛΟΙ

ΤΟ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΡΟΛΟΪ



ΤΟ ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΡΟΛΟΙ

Ο θάλαμος και ο υποθάλαμος είναι δύο εγκεφαλικές δομές, που συμμετέχουν στη διαδικασία έλευσης του ύπνου και στην εναρμόνιση του βάθους.



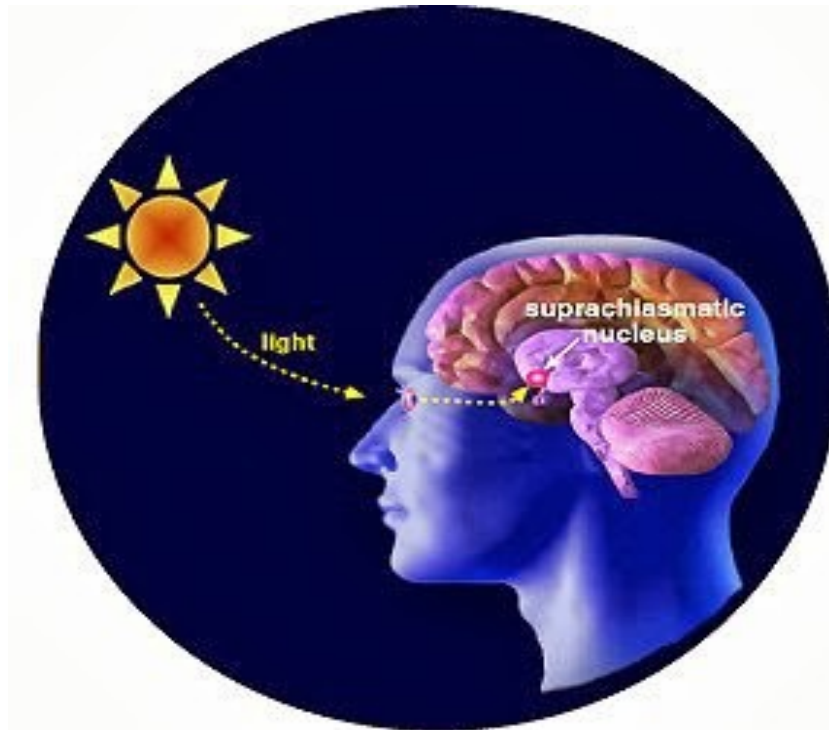
ΤΟ ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΡΟΛΟΙ

Τύποι βιολογικού ρολογιού

- 1.«Κουκουβάγιες» (όσοι κοιμούνται αργά και ξυπνάνε αργά).
- 2.«Κορυδαλλοί» (όσοι κοιμούνται νωρίς και ξυπνάνε νωρίς).

ΤΟ ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΡΟΛΟΙ

Κύριος ρυθμιστής του βιολογικού μας ρολογιού είναι το φως



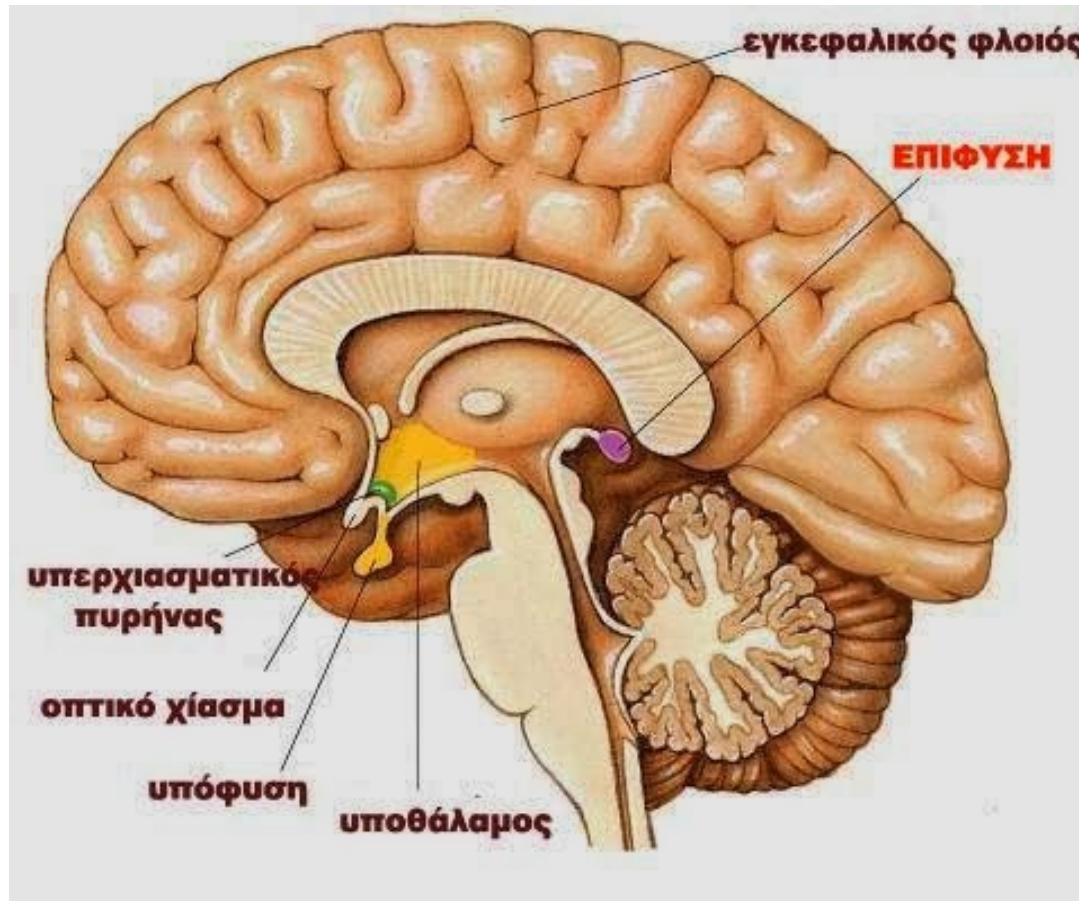
ΤΟ ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΡΟΛΟΙ

Ρυθμιστές του βιολογικού μας ρολογιού

1. Το φως
2. Η μελατονίνη
3. Η θερμοκρασία του σώματος
4. Η άσκηση
5. Οι συνήθειες

ΤΟ ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΡΟΛΟΙ

Η έκκριση της μελατονίνης από την επίφυση αρχίζει δύο λεπτά μετά τη δύση του ηλίου και αναστέλλεται ένα λεπτό μετά την ανατολή του.



ΤΟ ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΡΟΛΟΙ

Ρυθμιστές του βιολογικού μας ρολογιού

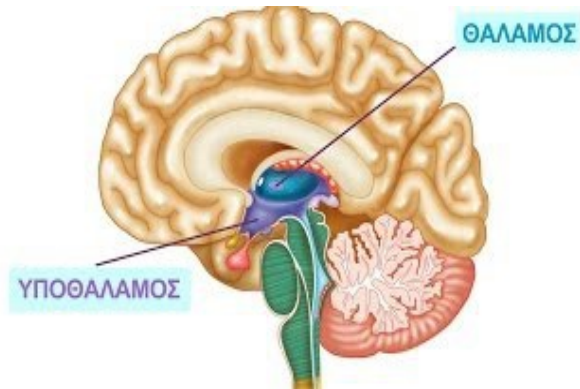
1. Το φως
2. Η μελατονίνη
3. Η θερμοκρασία του σώματος (η θερμοκρασία του σώματός μας φτάνει στο υψηλότερο σημείο κατά το τέλος του απογεύματος, και στο χαμηλότερο σημείο της γύρω στις 4 το πρωί)
4. Η άσκηση (Η άσκηση κατά τη διάρκεια της ημέρας βελτιώνει την ποιότητα του ύπνου, ενώ η νυχτερινή άσκηση κάνει το βιολογικό ρολόι μας αργό και προκαλεί αϋπνία)
5. Οι συνήθειες

ΤΟ ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΡΟΛΟΙ

Αδρενοσίνη
+
Μελατονίνη



ΝΥΣΤΑ



Έκκριση από
τον υποθάλαμο



ΥΠΝΟΣ

GABA



ΤΟ ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΡΟΛΟΙ

τόσο η εγρήγορση όσο και ο ύπνος επιτυγχάνονται με την απελευθέρωση ή ανάσχεση ορισμένων χημικών ουσιών του εγκεφάλου χάρη στις οποίες επικοινωνούν τα νευρικά κύτταρα του εγκεφάλου μεταξύ τους και οι οποίες ονομάζονται νευροδιαβιβαστές.



ΤΟ ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΡΟΛΟΙ

Άλλοι παράγοντες σχετιζόμενοι με τον ύπνο και την εγρήγορση

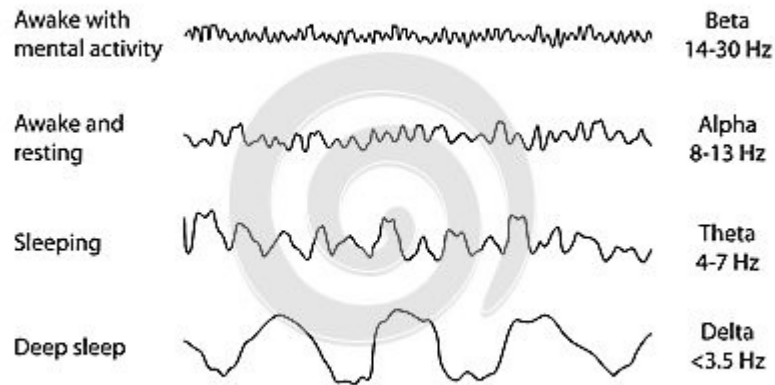
1. **Νευροδιαβιβαστές:** γ-αμινοβουτυρικό οξύ (GABA), αδρεναλίνη, σεροτονίνη, ακετυλχολίνη, κ.ά.
2. **Ορμόνες:** αυξητική, κορτιζόνη, ορεξίνη, κ.ά.
3. **Διάφορες άλλες ουσίες:** πεπτίδια.
4. **Διάφορες εγκεφαλικές δομές:** φλοιός του εγκεφάλου, θάλαμος, κ.ά.

ΤΑ ΣΤΑΔΙΑ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ

Ηλεκτροεγκεφαλογράφημα(ΗΕΓ)



Normal Adult Brain Waves



1 sec

dreamstime.com

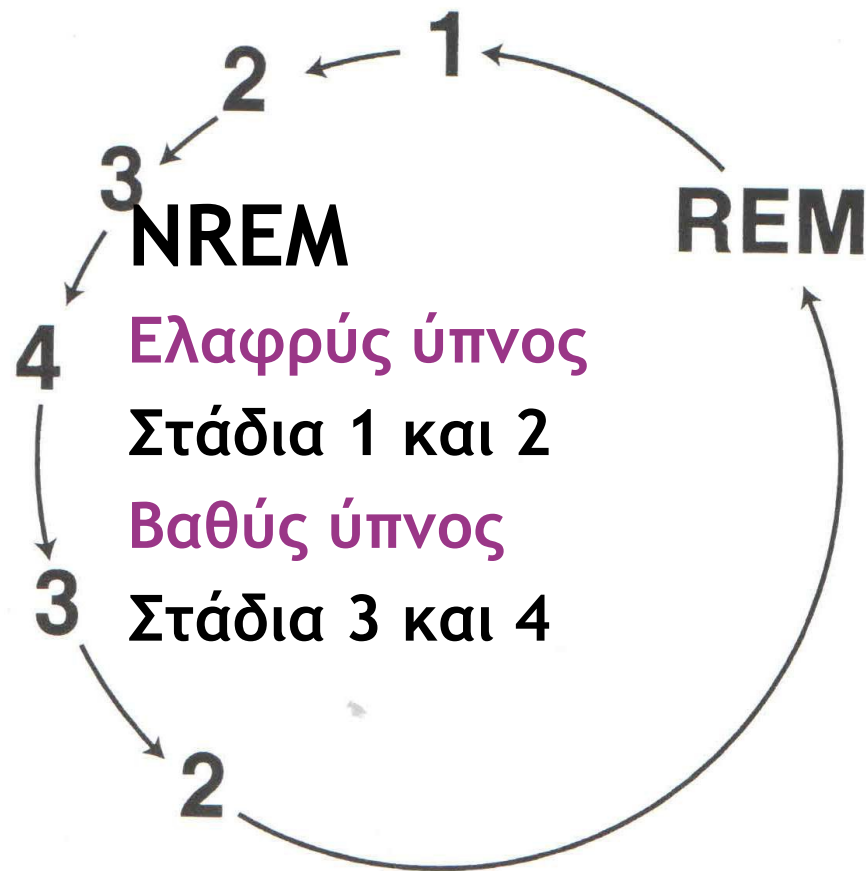
ΤΑ ΣΤΑΔΙΑ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ

Ταξινόμηση ύπνου βάσει του ΗΕΓ

1. **NONREM** (Non Rapid Eye Movements= όχι ταχείες κινήσεις οφθαλμών-NREM).
 - α. Ελαφρύς ύπνος (στάδια 1 και 2).
 - β. Βαθύς ύπνος (στάδια 3 και 4).
2. **REM** (Rapid Eye Movements= ταχείες κινήσεις οφθαλμών-ο ύπνος των ονείρων).

ΤΑ ΣΤΑΔΙΑ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ

Τα στάδια του κύκλου του ύπνου



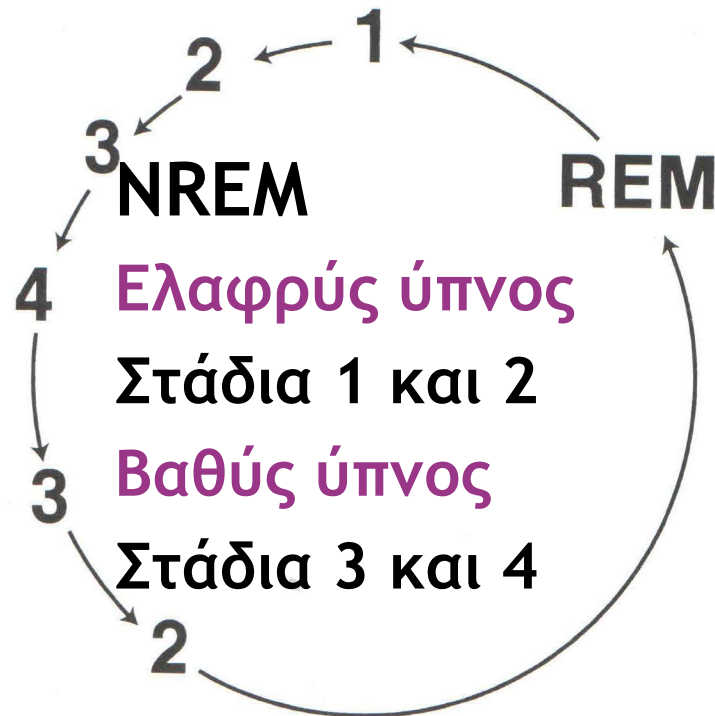
ΤΑ ΣΤΑΔΙΑ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ

Τα στάδια του κύκλου του ύπνου

Διάρκεια κύκλων ύπνου:

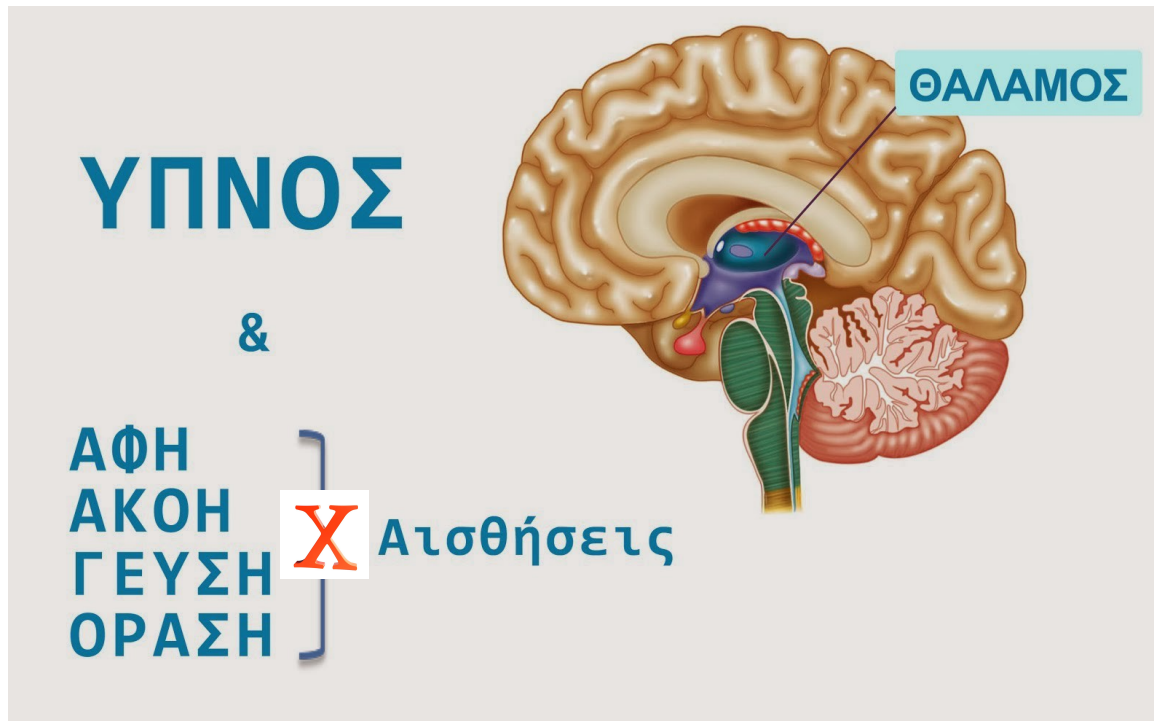
✓ στους ενήλικες: 90 min

✓ στα βρέφη: 50-60 min



ΤΑ ΣΤΑΔΙΑ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ

Στο δεύτερο στάδιο ο ύπνος γίνεται πιο βαθύς και ο θάλαμος του εγκεφάλου δεν επιτρέπει σε ακουστικά, οσφρητικά ή άλλα ερεθίσματα να μας ξυπνήσουν, εκτός και αν το ερέθισμα είναι έντονο ή εξαιρετικά σημαντικό για μας.



ΤΑ ΣΤΑΔΙΑ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ

Χαρακτηριστικά λειτουργίας ύπνου NREM

1. **Ξεκούραση:** στον βαθύ ύπνο του σταδίου 4 οφείλουμε την ευεξία μας το πρωί που ξυπνάμε.
2. **Επιδιορθώσεις:** οι σημαντικότερες διαδικασίες αναδόμησης γίνονται όταν κοιμόμαστε βαθιά.
3. **Αύξηση:** Κατά τη διάρκεια του ύπνου NREM εκκρίνεται η αυξητική ορμόνη, η οποία είναι υπεύθυνη για την αύξηση των παιδιών.
4. **Μνήμη:** Αποθήκευση των πιο σημαντικών πληροφοριών.
5. **Μάθηση**

ΤΑ ΣΤΑΔΙΑ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ

Χαρακτηριστικά λειτουργίας ύπνου NREM

Αν δεν κοιμηθούμε τις προηγούμενες νύχτες ο οργανισμός μας αναπληρώνει πάντα τον χαμένο βαθύ ύπνο θυσιάζοντας τον ελαφρύ ύπνο.

Αυτοί που κοιμούνται 4-5 και αυτοί που κοιμούνται 9 ώρες περνούν τον ίδιο χρόνο κοιμώμενοι με βαθύ ύπνο, 2 ώρες περίπου, κάθε βράδυ.

ΤΑ ΣΤΑΔΙΑ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ

Χαρακτηριστικά λειτουργίας ύπνου REM

- ➡ **Όνειρα:** Ο ύπνος REM είναι ο ύπνος των ονείρων.
- ➡ **Αυτοέλεγχος:** μεταβάλλονται οι παλμοί της καρδιάς, η αναπνοή, η πίεση, η στύση του πέους, η διόγκωση της κλειτορίδας και η θερμοκρασία του σώματος (ιδρώνουμε).
- ➡ **Μνήμη:** βοήθεια του εγκεφάλου για γεγονότα με συναισθηματική φόρτιση (χαρά, λύπη, φόβο, κλπ).
- ➡ **Μάθηση**

ΤΑ ΣΤΑΔΙΑ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ

Χαρακτηριστικά λειτουργίας ύπνου REM

Αποτελεί προνόμιο: των θηλαστικών και των πουλιών.

Η στέρησή του σε εθελοντές απέδειξε ότι: αυτοί γίνονταν ευερέθιστοι, δεν μπορούσαν να συγκεντρωθούν, κουράζονταν εύκολα και δεν είχαν καλή μνήμη.

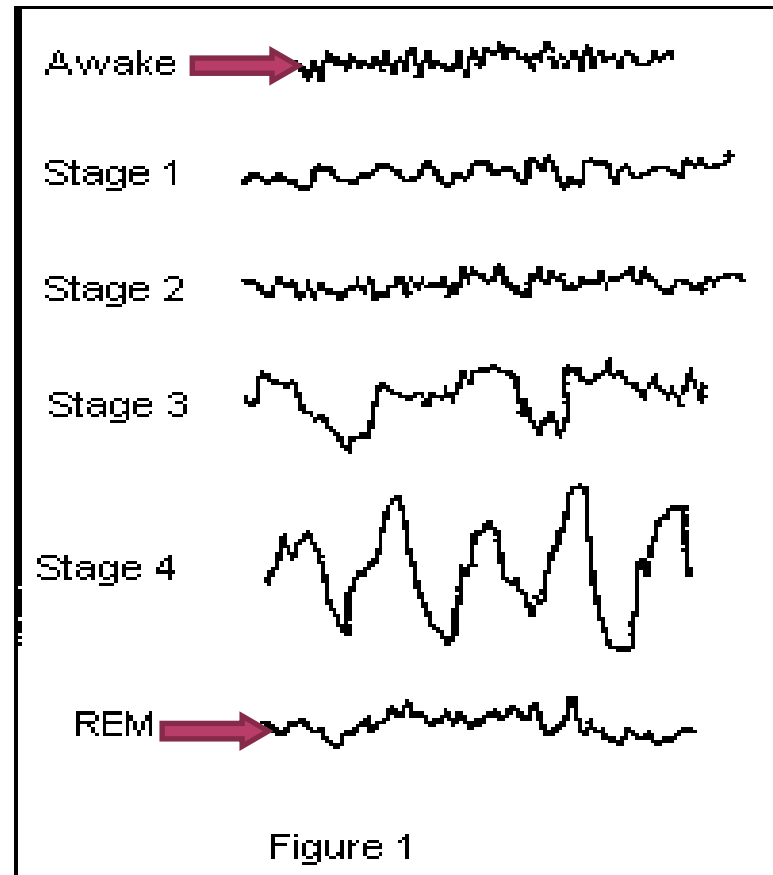
Παράδοξος Ύπνος: Λόγω της αντίθεσης μεταξύ της δραστηριότητας του εγκεφάλου στο ΗΕΓ, της κίνησης των ματιών και της παράλυσης των μυών, ο ύπνος REM παλαιότερα ονομάζονταν Παράδοξος Ύπνος

ΤΑ ΣΤΑΔΙΑ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ

Χαρακτηριστικά λειτουργίας ύπνου NREM

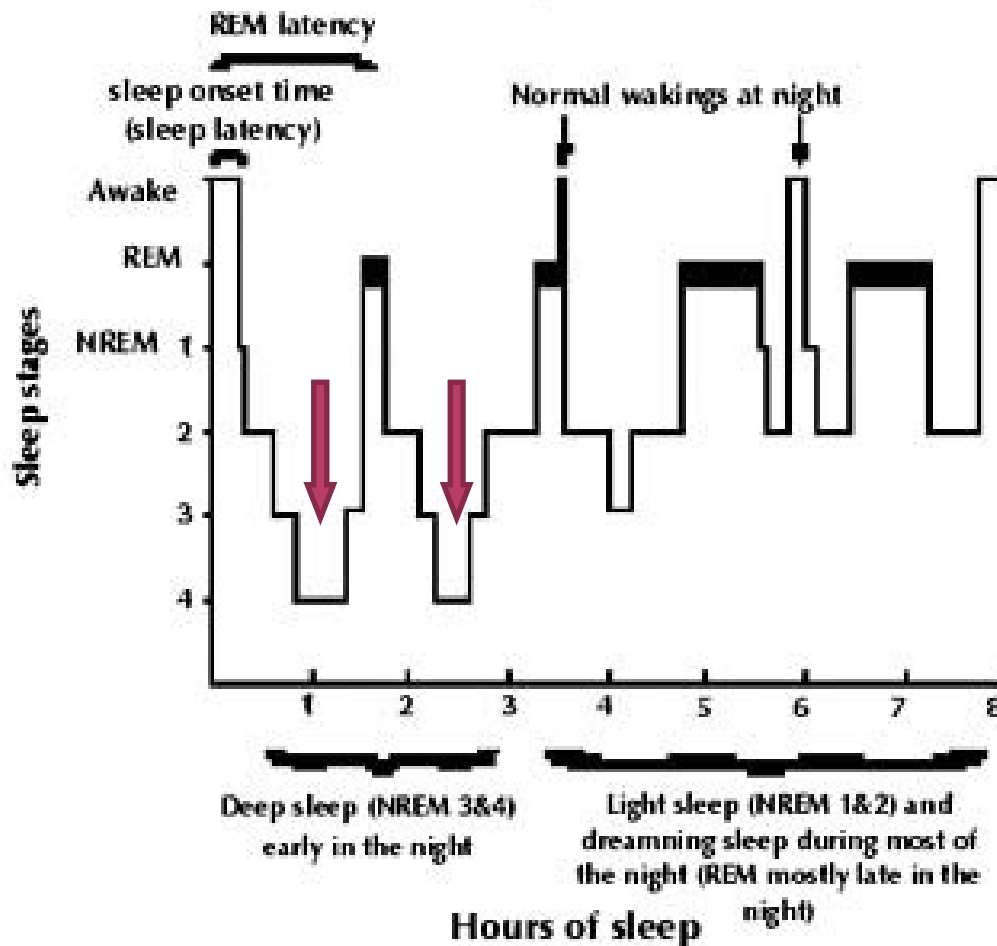
Παράδοξος Ύπνος

Λόγω της αντίθεσης μεταξύ της δραστηριότητας του εγκεφάλου στο ΗΕΓ, της κίνησης των ματιών και της παράλυσης των μυών, ο ύπνος REM παλαιότερα ονομάζονταν Παράδοξος Ύπνος



ΤΑ ΣΤΑΔΙΑ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ

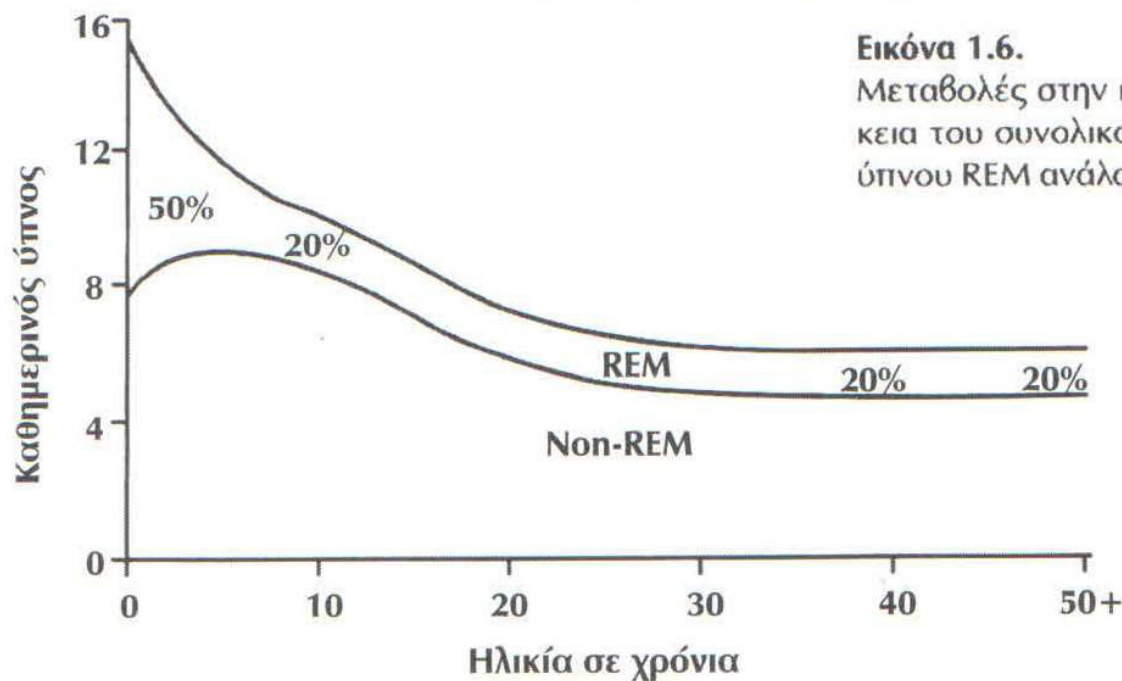
Πορεία του Ύπνου



- Ο Ύπνος εναλλάσσεται μεταξύ Non-REM και REM με μεσοδιαστήματα 90-100min
- Διάρκεια ύπνου REM 20-25min
- Non-REM 75-80% της νύχτας
- REM 20-25%

ΤΑ ΣΤΑΔΙΑ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ

Μεταβολές στη διάρκεια του Ύπνου ανάλογα με την ηλικία

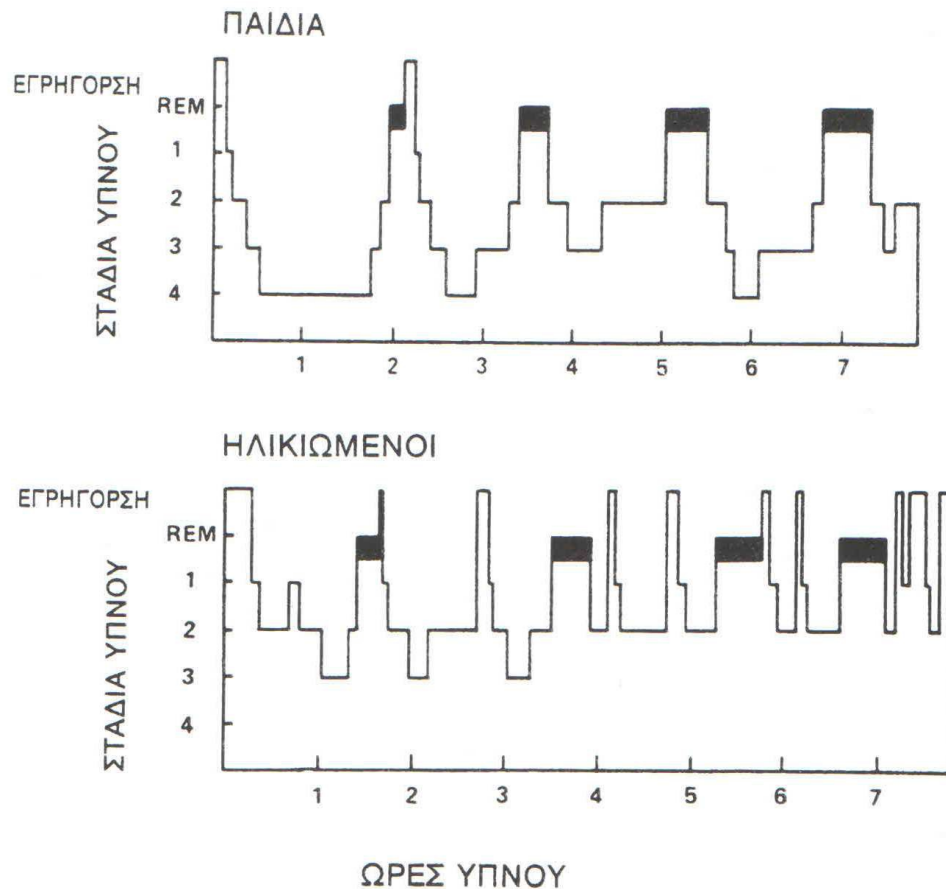


Εικόνα 1.6.

Μεταβολές στην καθημερινή διάρκεια του συνολικού ύπνου και του ύπνου REM ανάλογα με την ηλικία.

ΤΑ ΣΤΑΔΙΑ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ

Πορεία του ύπνου στα παιδιά και στους ηλικιωμένους



Η ΑΝΑΓΚΑΙΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ

Πλήρης αποστέρηση ύπνου

1. Σε αρουραίους: απώλεια της ζωής τους μετά από 2 εβδομάδες.
2. Σε φρουτόμυγες: θάνατος σε 60-70 ώρες.
3. Στους ανθρώπους: θάνατος στους πάσχοντες από τη νόσο κληρονομική αϋπνία.

Η ΑΝΑΓΚΑΙΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ

Η απώλεια ύπνου συσχετίζεται με:

1. Αδυναμία συγκέντρωσης
2. Κακή ικανότητα να κρίνουμε καταστάσεις και να είμαστε αποτελεσματικοί
3. Κακό κέφι
4. Κόπωση και
5. Υπερένταση

Η ΑΝΑΓΚΑΙΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ

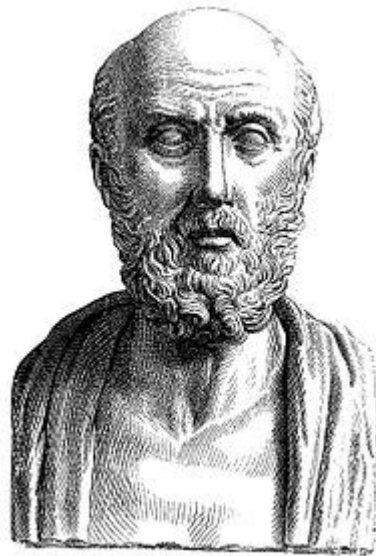
Συνέπειας χρόνιας ανεπάρκειας ύπνου

1. **Εξασθένηση ανοσοποιητικού συστήματος** (συχνές λοιμώξεις).
2. **Επηρεασμός της αύξησης** (λόγω μείωσης έκκρισης της αυξητικής ορμόνης).
3. **Μεταβολικό σύνδρομο** (παχυσαρκία, σακχαρώδης διαβήτης, υπέρταση).
4. **Μείωση προσοχής, μνήμης, κρίσης**
5. **Υπνηλία** (αύξηση τροχαίων ατυχημάτων, απώλεια ζωής).

Η ΑΝΑΓΚΑΙΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ

«Και τα δύο, ο ύπνος και η αγρύπνια,
όταν υπέρμετρα, είναι επιζήμια»

Ιπποκράτης
460-377 π.Χ.



Η ΑΝΑΓΚΑΙΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ

Οι ανάγκες των ανθρώπων για ύπνο

- 1.Νεογνά: 16-18 ώρες
- 2.Βρέφη: 12-15 ώρες
- 3.Προσχολική ηλικία: 10-13 ώρες
- 4.Σχολική ηλικία: 9-11 ώρες
- 5.Έφηβοι: 8-9 ώρες
- 6.Ενήλικες: 7-8 ώρες
- 7.Αναγκαίος για την επιβίωση: 4-5 ώρες

Η ΑΝΑΓΚΑΙΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ

Πόσες ώρες «πρέπει» να κοιμάται ένα παιδί;

1. Ο αριθμός των ωρών που πρέπει να κοιμάται ένα παιδί διαφέρει από παιδί σε παιδί.
2. Το «πρέπει» σε βιολογικές λειτουργίες (π.χ. ύπνος, όρεξη, κλπ.) δεν μπορεί να καθορισθεί με αυστηρότητα. Συνήθως το «πρέπει» εκφράζει μέσους όρους.
3. Οι φυσιολογικές αποκλίσεις από το μέσο όρο είναι ορισμένες φορές μεγάλες. Κανένας δεν μπορεί να κάνει κάτι ενάντια στις ατομικές του ανάγκες για ύπνο.

ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ

Ταξινόμηση διαταραχών του ύπνου

1. Πρωτοπαθείς

- Δυσυπνίες (αϋπνία, υπερυπνίες).
- Παραϋπνίες (φαινόμενα που εμφανίζονται κατά τη διάρκεια του ύπνου).

2. Δευτεροπαθείς (σχετίζονται με παθολογικά νοσήματα και λήψη φαρμάκων).

ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ

Δυσυπνίες

- 1.«Αϋπνία»
- 2.Σύνδρομο διαταραχής φάσεων-Κοινωνικό jet-lag
- 3.Υπνική άπνοια
- 4.Ναρκοληψία

ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ

Αϋπνία

Η «αϋπνία» -(διαταραγμένος ύπνος)- είναι σύμπτωμα, δεν είναι ασθένεια. Περιλαμβάνει την αδυναμία έλευσης του ύπνου, τα συχνά νυχτερινά ξυπνήματα, το πρόωρο ξύπνημα, την άρνηση του παιδιού να πάει για ύπνο, την υπνική άπνοια και τις διαταραχές του κιρκάδιου ρυθμού.

ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ

Συνέπειες αϋπνίας στα βρέφη

- ✓ Ευερεθιστότητα
- ✓ Υπερβολική εξάρτηση
- ✓ Κακοκεφιά
- ✓ Κλάματα χωρίς λόγο
- ✓ Υπνηλία
- ✓ Κόπωση
- ✓ Εκνευρισμός
- ✓ Θυμός

ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ

Συνέπειες αϋπνίας στα παιδιά

- ✓ Μαθησιακές δυσκολίες
- ✓ Μειωμένη ικανότητα μνήμης
- ✓ Διαταραχή των ικανοτήτων προγραμματισμού και λήψης αποφάσεων
- ✓ Διαταραχές διατροφής
- ✓ Πονοκέφαλος
- ✓ Συμπτώματα από το γαστρεντερικό
- ✓ Διαταραχές ανάπτυξης (σε σοβαρές περιπτώσεις)
- ✓ Αλλαγή συμπεριφοράς (επιθετικότητα, υπερκινητικότητα, κλπ.)

ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ

Υπνική άπνοια

Η συχνότερη αιτία υπνικής άπνοιας στα παιδιά είναι η αποφρακτική άπνοια η οποία προκαλείται από την υπερτροφία των αδενοειδών εκβλαστήσεων (κρεατάκια) ή των αμυγδαλών.

Αδενοειδές προσωπείο



ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ

Σύνδρομο διαταραχής φάσεων

Σύνδρομο διαταραχής φάσεων: είναι η αδυναμία του βιολογικού ρολογιού να συντονιστεί με το ρυθμό ημέρας-νύχτας.

Αποτέλεσμα: η αϋπνία.

Συνέπειες: τα επακόλουθά της αϋπνίας.

ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ

Κοινωνικό get-lag

Επιδημιολογία: Έφηβοι, αλλά και παιδιά.

Συχνότητα: 8%.

Αιτιολογία: η συνήθεια να ξενυχτάνε λόγω διαβάσματος, διασκέδασης ή ενασχόλησης με το διαδίκτυο ή το κινητό, αλλά και λόγω βιολογικού ρολογιού, το οποίο στους εφήβους δουλεύει πιο αργά λόγω ορμονών του φύλου. Επί πλέον λόγοι είναι το άγχος, η κατάθλιψη, η κατάχρηση καφέ, αναψυκτικών τύπου cola, καπνού, αλκοόλ και ψυχοτρόπων ουσιών.

Συμπτώματα: της αϋπνίας.

ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ

Ναρκοληψία

οφείλεται σε έλλειψη της ορμόνης ορεξίνη
και είναι σπάνια διαταραχή



ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ

Ναρκοληψία

- ✓ **Συχνότητα:** 0,04-0,07%
- ✓ **Ηλικία εμφάνισης:** το 1/5 από την ηλικία των 11 χρονών.
- ✓ **Χαρακτηριστικά:** υπερβολική υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας -τα παιδιά παραπέμπονται κυρίως από τους δασκάλους, γιατί κοιμούνται στο σχολείο. Τα πάσχοντα άτομα μπορεί να παρουσιάζουν καταπληξία. Τα παιδιά που πάσχουν μπορεί να παρουσιάζουν υπναγωγικές ψευδαισθήσεις -ακουστικές ή οπτικές. Μπορεί ακόμα να παρουσιάσουν υπνική παράλυση κατά την έναρξη του ύπνου ή συνηθέστερα, στα πρώτα λεπτά μετά την αφύπνιση.
- ✓ **Διάρκεια επεισοδίου:** 2-5 min. 2-3 ώρες αργότερα η υπνηλία επανέρχεται και ακολουθείται από ένα νέο επεισόδιο ύπνου.

ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ

Οι πιο συχνές παραϋπνίες και η
συχνότητά τους

Εφιάλτες: **45%**

Υπνολαλιά (παραμιλητό): **21%**

Υπνοβασία: **10-15%**

Νυχτερινός τρόμος: **8-13%**

Τρίξιμο δοντιών: **4%**

Αυτόματες κινήσεις λικνίσματος: **3%**

ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ

Εφιάλτες

Εφιάλτες: είναι τρομακτικά όνειρα, τα οποία εμφανίζονται στη διάρκεια του ύπνου REM, κατά το χάραμα.

Ηλικία εμφάνισης: σε όλες τις ηλικίες, πιο συχνοί μεταξύ 4-6 χρονών.

Χαρακτηριστικά: άριστη επαφή με το περιβάλλον, πλήρης συναίσθηση τόπου και χρόνου, το παιδί μπορεί να περιγράψει το όνειρο.

ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ

Εφιάλτες

**Όταν το παιδί παρουσιάζει τέτοια
επεισόδια, προσπαθούμε να το ηρεμήσουμε
και να το βοηθήσουμε να νοιώσει ασφάλεια.**



ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ

Νυχτερινός τρόμος

Νυχτερινός τρόμος: εμφανίζεται σε κάποια παιδιά 1-2 ώρες αφότου κοιμηθούν κατά τη διάρκεια του βαθέος ύπνου.

Ηλικία εμφάνισης: μετά τα 2-3 πρώτα χρόνια της ζωής.

Χαρακτηριστικά: Το παιδί πετιέται απότομα από το κρεβάτι με άγριες φωνές και με έκφραση τρόμου στο πρόσωπο, δεν αναγνωρίζει ούτε πρόσωπα ούτε πράγματα και έχει ψευδαισθήσεις. Μουσκέυει στον ιδρώτα και είναι αδύνατο να ξυπνήσει. Την άλλη μέρα δεν θυμάται τίποτα.

Διάρκεια επεισοδίου: 2-10 λεπτά

ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ

Νυχτερινός τρόμος

Το καλύτερο είναι να παραμένουμε κοντά του και να το προσέχουμε μην πέσει, αλλά τίποτε άλλο, ούτε να του μιλάμε, ούτε να το ακουμπάμε όσο διαρκεί το επεισόδιο.



ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ

Πίνακας 1: Σύγκριση νυχτερινών τρόμων και εφιαλτών

<u>Παράγοντες</u>	<u>Νυχτερινός τρόμος</u>	<u>Εφιάλτες</u>
Ηλικία	3-8 ετών	Κάθε ηλικία
Φύλο	Άνδρες	Δύο φύλα
Εμφάνιση στον κύκλο του ύπνου	NREM	REM
Αφύπνιση	Όχι	Ναι
Μνήμη για το συμβάν	Καμία	Ναι
Επιδεινώνεται από το στρες	Ναι	Ναι

Rem= rapid eye movement (γρήγορη κίνηση των ματιών)

NRem= non-rapid eye movement (ύπνος βραδέων κυμάτων)

ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ

Υπνοβασία

Υπνοβασία: εμφανίζεται τις πρώτες 3-4 ώρες του ύπνου, κατά τη διάρκεια του βαθέος ύπνου.

Ηλικία εμφάνισης: από τα 3-4 χρόνια της ζωής και μετά.

Χαρακτηριστικά: το παιδί κατεβαίνει από το κρεβάτι και περιπλανιέται με ανοιχτά τα μάτια και ανέκφραστο πρόσωπο χωρίς να βλέπει, γιατί κοιμάται.

Διάρκεια επεισοδίου: 5-15 λεπτά.

ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ

Υπνοβασία

Για να προφυλάξουμε το παιδί από τραυματισμούς πρέπει να κλείνουμε τα παράθυρα, να βάζουμε προστατευτικό κιγκλίδωμα στις πόρτες και να μην αφήνουμε πράγματα σε σημεία που μπορεί να τα φτάσει και να τα χρησιμοποιήσει με επικίνδυνο τρόπο.



ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ

Οι υπναγωγικές κινήσεις (ακούσιο λίκνισμα):

Υπναγωγικές κινήσεις: είναι ρυθμικές κινήσεις του κεφαλιού ή του σώματος, που τα παιδιά τις κάνουν ώσπου να καταφέρουν να αποκοιμηθούν.

Ηλικία έναρξης: Πρωτοεμφανίζονται τον 6ο με 9ο μήνα και σπάνια επιμένουν μετά τα τρία με τέσσερα χρόνια.

Χαρακτηριστικά: Συμβαίνουν στη φάση της υπνηλίας, στην αρχή του ύπνου, και οι πιο συχνές είναι τα χτυπήματα του κεφαλιού στο μαξιλάρι ή το παλαντζάρισμα όλου του κορμιού με το παιδί ξαπλωμένο μπρούμυτα.

ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ

Τρίξιμο των δοντιών

Αν η σύσπαση επιμείνει, μπορεί να καταστρέψει τα δόντια λόγω φθοράς της αδαμαντίνης. Συνδέεται με έντονο στρες και αντιμετωπίζεται με μια προστατευτική πρόθεση, την οποία βάζει το παιδί τη νύχτα για να αποτρέψει τη φθορά των δοντιών.



ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ

Άλλες πιο σπάνιες παραϋπνίες

Συγχυτική αφύπνιση: κάποια παιδιά όταν τα ξυπνήσουμε από το βαθύ ύπνο βρίσκονται σε κατάσταση σύγχυσης, ενεργούν αυτοματικά και δεν θυμούνται τίποτα μετά.

Υπναγωγικά ξαφνιάσματα ή νυχτερινός μυόκλονος: είναι τα συνηθισμένα τινάγματα που παρουσιάζουμε όλοι στην αρχή του ύπνου.

Παράλυση ύπνου: Παρουσιάζεται στην αρχή του ξυπνήματος. Το παιδί προσπαθεί απελπισμένα να κουνηθεί, αλλά δεν καταφέρνει τίποτα κι έχει άγχος γιατί νομίζει ότι έμεινε παράλυτο.

ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ

Σύνδρομο ανήσυχων ποδιών

Σύνδρομο ανήσυχων ποδιών: άγνωστο στους περισσότερους γονείς. Πάσχουν και άλλα μέλη της οικογένειας.

Ηλικία εμφάνισης: παιδιά από 3-12 χρονών.

Συχνότητα: 2,5 % των παιδιών (ενήλικες 10%).

Χαρακτηριστικά: τα παιδιά διαμαρτύρονται για πόνο στα πόδια τους και δεν μπορούν να κοιμηθούν από τον πόνο. Τα περισσότερα μιλούν για ένα ενοχλητικό αίσθημα στα πόδια, που δεν ξέρουν πώς να το περιγράψουν.

ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ

Σύνδρομο ανήσυχων ποδιών

Παλαιότερα λέγαμε ότι αυτά τα παιδιά παρουσιάζουν «άλγη αυξήσεως». Σήμερα, όμως, ξέρουμε ότι ένα ποσοστό οφείλεται στο σύνδρομο των ανήσυχων ποδιών. Κάποια από αυτά τα παιδιά πάσχουν από σιδηροπενική αναιμία και η διόρθωσή της λύνει το πρόβλημα, αλλά υπάρχουν και παιδιά στα οποία μπορεί να απαιτηθεί χορήγηση φαρμάκου για τη λύση του προβλήματος.



ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΑΥΠΝΙΑΣ

Αιτίες βρεφικής και παιδικής αϋπνίας

Το περιβάλλον: ο φωτισμός μέσα στο δωμάτιο, η θερμοκρασία του δωματίου, η υγρασία, οι θόρυβοι, το κρεβάτι, το μαξιλάρι, κλπ.

Παθολογικά νοσήματα: Κολικοί, ωτίτιδα, κλπ.

Οι συνήθειες

ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΑΥΠΝΙΑΣ

Ο τρόπος που μαθαίνουμε μια συνήθεια στα παιδιά είναι η επανάληψη της διδασκαλίας και η σύνδεση της με κάποια εξωτερικά στοιχεία, π.χ.

- 1.Καρεκλάκι
- 2.Σαλιάρα
- 3.Μπολ
- 4.Κουτάλι



ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΑΥΠΝΙΑΣ

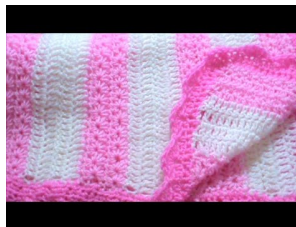
Τελετουργία του ύπνου

1. **Μπάνιο:** 1-2 ώρες πριν τον ύπνο.
2. **Δείπνο:** 1 ώρα πριν τον ύπνο.
3. **Θαλπωρή:** Τα εξωτερικά στοιχεία της θαλπωρής είναι τα παραμύθια, τα χάδια ή τα ήρεμα παιχνίδια προσαρμοσμένα στην ηλικία του. Σε καμία περίπτωση τηλεόραση και τα παιχνίδια στον υπολογιστή.
4. **Ύπνος:** 9μμ το χειμώνα-10μμ το καλοκαίρι. Το παιδί να ξαπλώνει στο κρεβάτι του πριν αποκοιμηθεί.

ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΑΥΠΝΙΑΣ

Εξωτερικά στοιχεία του ύπνου:

Ένα αρκουδάκι, μια κουβερτούλα και οι πιπίλες



ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΑΥΠΝΙΑΣ

Εξωτερικά στοιχεία που κάνουν δύσκολο τον ύπνο είναι:

1. Το συνεχές νανούρισμα
2. Το κούνημα στην αγκαλιά ή στην κούνια
3. Το πιάσιμο του χεριού ή των μαλλιών
4. Βόλτα με το καρότσι ή με το αυτοκίνητο
5. Το χαίδεμα
6. Το μπιμπερόν ή το στήθος
7. Η χορήγηση νερού κ. ά.

ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΑΥΠΝΙΑΣ

Αν το παιδί αρχίσει να κλαίει, ο γονιός θα πρέπει να επιστρέψει και να το καθησυχάσει. Αν οι επισκέψεις δεν είναι σύντομες οι γονείς γίνονται εξωτερικό στοιχείο και δεν βοηθάμε το παιδί να εγκαταστήσει τη συνήθεια του ύπνου.



ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΑΥΠΝΙΑΣ

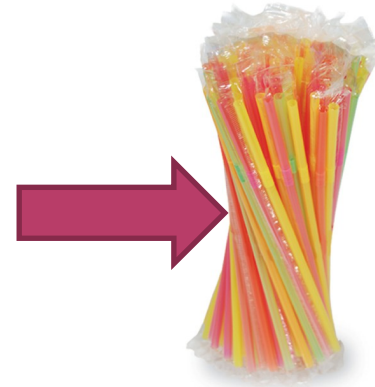
Η εκπαίδευση των παιδιών για απόκτηση καλών συνηθειών δεν οδηγεί σε ψυχικό τραύμα



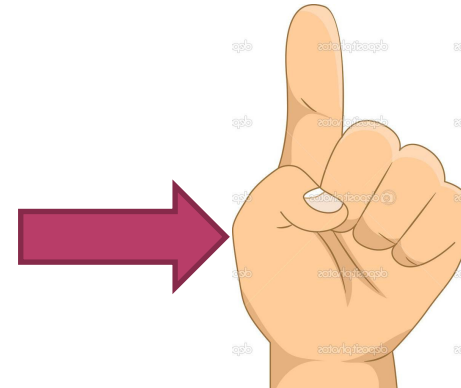
Σωστό



Σωστό



Λάθος



Λάθος

ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΑΥΠΝΙΑΣ

Το παιδί πρέπει να κατανοήσει, ότι το να αποκοιμηθεί μόνο του είναι κάτι απλό και όχι ένα νούμερο τσίρκου



ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΑΥΠΝΙΑΣ

Τελετουργία ύπνου στο μεγαλύτερο παιδί

1. Να πηγαίνει για ύπνο την ίδια περίπου ώρα (με κάποια ελαστικότητα)
2. Πριν τον ύπνο να ενθαρρύνονται ορισμένες τυποποιημένες πράξεις (τακτοποίηση παιχνιδιών, πλύσιμο δοντιών, προσευχή, κλπ.)
3. Διάβασμα πριν τον ύπνο (παραμύθι, βιβλίο)

ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΑΥΠΝΙΑΣ

Πρόληψη της εφηβικής αϋπνίας

- ✓ Τακτικό πρόγραμμα κατάκλισης - αφύπνισης
- ✓ Έγερση πάντα την ίδια ώρα κάθε πρωί
- ✓ Να αποφεύγεται ο ύπνος κατά τη διάρκεια της ημέρας
- ✓ Να αποφεύγεται η παραμονή στο κρεβάτι όταν ο/η έφηβος/η δεν νυστάζει
- ✓ Συνιστάται ελαφρά άσκηση κατά την διάρκεια της ημέρας
- ✓ Αποφυγή καφέ, αναψυκτικών τύπου cola, καπνού, αλκοόλ, ψυχοτρόπων ουσιών, υπολογιστή και κινητού

ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΑΥΠΝΙΑΣ

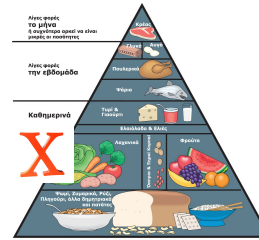
Παράγοντες ευνοούντες την αϋπνία



Υπερβολικός φωτισμός



Άγχος-Στρες



Ανθυγιεινή
διατροφή



Έλλειψη άσκησης



Κάπνισμα



Καφές



Αλκοόλ



Τηλεόραση



Υπολογιστής



Κινητό



Ηχορύπανση

ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ

Ο ύπνος και τα μυστικά του

«Ίσως σε άλλα 50 χρόνια η κατανόηση που θα έχουμε για τη λειτουργία του ύπνου να έχει προχωρήσει αλματωδώς σε σημείο που οι διαταραχές του να είναι πολύ σπάνιο φαινόμενο! Στο μεταξύ, όμως, πρέπει να θυμάστε πως ο καλός ύπνος είναι το κλειδί για μακρά, υγιή και γεμάτη ζωή. Μην παραιτηθείτε πριν γίνει και η δική σας ζωή έτσι!»

Chris Idzikowski

ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ, ΟΙ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΤΟΥ ΚΑΙ
Η ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΟΥΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ
ΕΦΗΒΟΥΣ

Σας ευχαριστώ

ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ, ΟΙ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΤΟΥ ΚΑΙ Η ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΟΥΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ



www.moutsanas.gr