Απ’ το «πρόχειρο φαγητό» στον... «πρόχειρο ύπνο»; (Κ. Γ. Παπαδημητρακόπουλος)

Categories : ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Date : 6 Δεκεμβρίου, 2012

Ὡς τώρα αὐτὸ ποὺ γνωρίζαμε ἦταν τὸ πρόχειρο φαγητὸ (σὲ ὅλα του!), ἐκεῖνο ποὺ τρῶμε στὰ ὄρθια καὶ μὲ σαφῶς βλαβερὲς συνέπειες στὴν ὑγεία μας (τὸ ἀποκαλούμενο καὶ junk food)! Τώρα δυστυχῶς ὑπάρχει καὶ... ὁ πρόχειρος ὕπνος (ὁ ἀποκαλούμενος junk sleep), μὲ μεγάλες συνέπειες ὄχι μόνο στὴν ἀπόδοσή μας κατὰ τὴν διάρκεια τῆς ἡμέρας, ἀλλὰ καὶ στὴν σωματικὴ καὶ τὴν ψυχική μας ὑγεία! Μία τάση μεταξὺ τῶν νέων πού, σύμφωνα μὲ τὶς ἔρευνες, διαδίδεται ὅλο καὶ περισσότερο! Ἀλλ’ ἂς πάρουμε τὰ πράγματα μὲ τὴ σειρά τους...
Πρόκειται γιὰ τὸ ἑξῆς γεγονός...

Οἱ ἔφηβοι μέχρι πολὺ ἀργὰ τὴ νύχτα παίζουν βιντεοπαιχνίδια ἢ εἶναι ἀφοσιωμένοι στὸν ὑπολογιστή τους ἢ παρακολουθοῦν τηλεόραση ἢ χρησιμοποιοῦν τὰ κινητά τους τηλέφωνα ἢ ἀκοῦν μουσικὴ μὲ τὶς νέας γενιᾶς συσκευὲς ἀναπαραγωγῆς ἤχου (MP3 players), **μὲ ἀποτέλεσμα νὰ πηγαίνουν στὸ σχολεῖο τὴν ἑπόμενη μέρα μὲ ἐλάχιστο ὕπνο!**

Τί ἔδειξαν οἱ ἔρευνες

Ἡ πλέον σημαντικὴ ἔρευνα ἔγινε στὴ Βρεττανία, ἀπὸ εἰδικούς τοῦ Κέντρου Ὕπνου τοῦ Ἐδιμβούργου. Οἱ Βρεττανοὶ ἔφηβοι, λέει ἡ ἔρευνα αὐτή, **καταστρέφουν τὴν ὑγεία τους καθὼς κοιμοῦνται μόλις 4 ὧρες,** ἐπειδὴ ἀποσπῶνται ἀπ’ τὶς διάφορες ἠλεκτρονικὲς συσκευὲς, ποὺ ἔχουν στὸ δωμάτιό τους!

Οἱ ἐπιστήμονες ποὺ ἀσχολήθηκαν μὲ τὴν ἔρευνα αὐτή, θεωροῦν ὅτι ὁ «πρόχειρος ὕπνος» ἔχει τὶς ἴδιες ἀρνητικὲς συνέπειες στὸν ὀργανισμὸ, ὅπως καὶ τὸ «πρόχειρο φαγητό»!

Ἀπὸ τοὺς **1.000** ἐφήβους ἡλικίας **12** ἕως **16** ἐτῶν, ποὺ πῆραν μέρος στὴν ἔρευνα, τὸ **30%** ἀπάντησε ὅτι κοιμᾶται μεταξὺ **4** καὶ **7** ὡρῶν, σὲ ἀντίθεση μὲ τὶς **8** καὶ **9** ὧρες

ὕπνου, ποὺ συνιστῶνται σὲ αὐτὴν τὴν ἡλικία! Σχεδὸν τὸ **1/4** ἐξ αὐτῶν πρόσθεσε ὅτι τοὺς παίρνει ὁ ὕπνος τουλάχιστον μία φορὰ τὴν ἑβδομάδα τὴν ὥρα ποὺ παρακολουθοῦν τηλεόραση, ἀκοῦν μουσικὴ ἢ χρησιμοποιοῦν κάποια ἄλλη ἠλεκτρονικὴ συσκευή!

«Αὐτὸ εἶναι ἰδιαίτερα ἀνησυχητικό», λέει ὁ δρ Κρὶς Ἰντζικόφσκι τοῦ Κέντρου Ὕπνου τοῦ Ἐδιμβούργου. Καὶ συνεχίζει: «*Εἴμαστε μάρτυρες τῆς δημιουργίας τοῦ "junk sleep"- ἑνὸς ὕπνου ποὺ δὲν ἔχει οὔτε τὴ διάρκεια, ἀλλὰ οὔτε καὶ τὴν* ***ποιότητα****, ποὺ θὰ ἔπρεπε, προκειμένου νὰ ξεκουραστεῖ ὁ ἐγκέφαλος καὶ νὰ μπορεῖ ὁ νέος τὴν ἑπομένη νὰ παρακολουθήσει τὰ μαθήματα τοῦ σχολείου*».

Στὴν ἔρευνα περιλαμβάνεται προειδοποίηση πρὸς τοὺς γονεῖς ὅτι, ἐὰν ἔρχονται φίλοι τῶν παιδιῶν τους, γιὰ νὰ κοιμηθοῦν τὸ βράδυ, αὐξάνεται ὁ κίνδυνος τὰ παιδιὰ νὰ ξενυχτήσουν παίζοντας, καὶ ἔτσι νὰ μὴ μποροῦν νὰ ἀποδώσουν τὴν ἑπόμενη ἡμέρα στὸ σχολεῖο.

Στὴν ἴδια ἔρευνα **1** στὰ **3** ἀγόρια δήλωσε ὅτι **ἡ ποιότητα τοῦ ὕπνου τους ἐπηρεάζεται ἀπ' τὸ γεγονὸς ὅτι ἀφήνουν τὴν τηλεόραση ἢ τὸ κομπιοῦτερ τους ἀνοιχτό!** Τὸ **40%** τῶν Βρεττανῶν ἐφήβων δηλώνουν ὅτι αἰσθάνονται κουρασμένοι κάθε μέρα, ἐνῶ τὸ 11% δήλωσε ὅτι τοὺς ἐνοχλεῖ αὐτὴ ἡ ἔλλειψη, ἀλλὰ καὶ ἡ κακὴ ποιότητα τοῦ ὕπνου.

* * *

Ἀμερικανοὶ ἐρευνητὲς ἀναφέρουν πὼς **3** στοὺς **10** ἐφήβους **11-17 ἐτῶν** ἀποκοιμοῦνται στὴν τάξη τουλάχιστον μία φορὰ τὴν ἑβδομάδα! Οἱ μισοὶ ἀπ' αὐτοὺς παραδέχονται ὅτι δὲν κοιμοῦνται ἀρκετὰ κι αἰσθάνονται κουρασμένοι κατὰ τὴν διάρκεια τῆς ἡμέρας!

Στὴν Αὐστρία σὲ ἀνάλογη ἔρευνα, ποὺ ἔγινε ἀπὸ εἰδικοὺς ἰατροὺς σὲ παιδιὰ σχολικῆς ἡλικίας στὴν Βιέννη, διαπιστώθηκαν πὼς ἡ ἀϋπνία ἐπηρεάζει τὸ **12%** τῶν παιδιῶν **11-15 ἐτῶν** καὶ πὼς τὸ **76%** δήλωσε ὅτι ἔχει περιστασιακὸ πρόβλημα.

Τὸ «σύγχρονο» φαινόμενο τῆς ἀϋπνίας!

Σύμφωνα μὲ τοὺς εἰδικοὺς ἐρευνητές, οἱ σημερινοὶ ἄνθρωποι κοιμοῦνται κατὰ

20% λιγότερο σὲ σχέση μ’ ὅ,τι συνέβαινε πρὶν ἀπὸ 100 χρόνια, **ἐξ αἰτίας τοῦ τρόπου ζωῆς καὶ τῶν παρατεταμένων ὡρῶν, ὄχι μόνον ἐργασίας, ἀλλὰ καὶ διασκέδασης.** Συγκεκριμένα τὸ 1910 ἡ διάρκεια τοῦ ὕπνου ἦταν 9 ὧρες, ἐνῶ τώρα 7 ὧρες!

Ἐπιπλέον τὸ **25%** τῶν ἐνηλίκων δηλώνουν μὴ ἱκανοποιημένοι μὲ τὴν ποσότητα ἢ καὶ τὴν ποιότητα τοῦ ὕπνου τους, γεγονὸς ποὺ σύμφωνα μὲ τοὺς εἰδικοὺς ἰατροὺς ὀφείλεται σὲ πολλὲς περιπτώσεις στὸν στρεσογόνο σύγχρονο τρόπο ζωῆς, ἐνῶ **1** στοὺς **10** ὑποφέρει ἀπὸ χρόνια ἀϋπνία!

Ἡ ἐφημ. «Οὐάσιγκτον Πόστ» σὲ σχετικὴ ἀνάλυσή της ἐπισημαίνει ὅτι ἕνα ἀπ’ τὰ κοινότερα προβλήματα τῆς πολυάσχολης ἐποχῆς μας, εἶναι ἡ ἔλλειψη ὕπνου ἢ τῆς καλῆς ποιότητας ὕπνου!

Οἱ ἔρευνες ποὺ ἔρχονται συνεχῶς στὴ δημοσιότητα ἀναφέρουν πὼς ἡ ἀϋπνία ἐξαπλώνεται πλέον σὲ ἐπικίνδυνους ρυθμούς. Πολλοὶ παίρνουν φάρμακα, γιὰ νὰ κοιμηθοῦν.

Τί φοβερὸ αὐτὸ τὸ πρόβλημα νὰ μεταφέρεται τώρα καὶ στὶς μικρότερες ἡλικίες, στοὺς ἐφήβους ἀκόμη δὲ καὶ σ’ αὐτὰ τὰ παιδιά!

Ὁ ὕπνος εἶναι περισσότερο ἀπαραίτητος ἀπ’ τὴν τροφή!

Οἱ γιατροὶ εἶναι κατηγορηματικοί. Ὁ ὕπνος δὲν ἀναπληρώνεται. Μία νύχτα καλοῦ ὕπνου δὲν μπορεῖ νὰ ἀντικαταστήσει 6 νύχτες μὲ 3 ἢ 4 ὧρες ὕπνο, ὅπως καὶ μία ἡμέρα δίαιτας δὲν μπορεῖ νὰ κάνει τίποτα μετὰ ἀπὸ μία ἑβδομάδα πολυφαγίας! Γι’ αὐτὸ κι ἕνα ἄτομο μπορεῖ νὰ ἀντέξει περισσότερες ἡμέρες χωρὶς φαγητό, παρὰ χωρὶς ὕπνο!

Οἱ εὐεργετικὲς ἐπιδράσεις τοῦ ὕπνου

Ἐπιγραμματικὰ αὐτὲς εἶναι οἱ ἑξῆς, ὅσον ἀφορᾶ περισσότερο τὰ παιδιὰ καὶ τοὺς ἐφήβους:

– Μειώνει τὸν κίνδυνο τῆς παχυσαρκίας, καθ’ ὅσον ἡ ἔλλειψη ὕπνου ἐπηρεάζει τὴν ὁρμόνη γκρελίνη, ποὺ αὐξάνει τὸ αἴσθημα τῆς πείνας!

– Αὐξάνει τὴν ἀπόδοση στὸ διάβασμα[1].

– Βελτιώνει τὴν ζωτικότητα, τὴν παραγωγικότητα καὶ τὴν ἐν γένει δημιουργικότητά μας!

– Ἐνισχύει τὴ μνήμη καὶ αὐξάνει τὴν ἀπομνημόνευση! Ὡς καὶ ἀπώλειές της ἐπανορθώνει, ποὺ σημειώθηκαν κατὰ τὴ διάρκεια τῆς ἡμέρας[2]!

– Βοηθᾶ στὴν ἐπίλυση προβλημάτων[3]!

– Αὐξάνει τὴν ἱκανότητα συγκέντρωσης κι ἐκμάθησης νέων πραγμάτων[4]!

– Προστατεύει ἀπ’ τὶς ἀσθένειες κι αὐξάνει τὴ διάρκεια τῆς ζωῆς!

Ἡ στέρηση ὕπνου ἔχει μεγάλες συνέπειες στὴν ὑγεία μας!

Ὅπως πολὺ ὡραῖα εἶπαν, ὁ ὕπνος εἶναι μία ζωτικὴ ἀνάγκη τοῦ ὀργανισμοῦ, ὅπως ἡ τροφὴ καὶ τὸ νερό. Ὅταν τὸ σῶμα μας θέλει νερό, στέλνει τὸ μήνυμα τῆς δίψας στὸν ἐγκέφαλο, κι ὅταν πεινᾶ καὶ θέλει φαγητό, στέλνει αὐτὸ τῆς πείνας. Τὸ ἴδιο κάνει καὶ μὲ τὸν ὕπνο. Ὅταν τὸ ἀγνοήσουμε, ὁ ἐγκέφαλος «κατεβάζει τὰ ρολά»!

Ὁ ὕπνος δὲν εἶναι μία κατάσταση ἀπραξίας, ὅπως νομίζουμε. Κατὰ τὴ διάρκειά του λαμβάνουν χώρα πολλαπλὲς σημαντικὲς λειτουργίες ἐπούλωσης, ποὺ ἐπιτρέπουν στὸν ὀργανισμό μας νὰ ἀνακάμψει καὶ νὰ ξεκουραστεῖ, προκειμένου νὰ συνεχίσει. Σὲ περίπτωση ποὺ δὲν ἱκανοποιοῦνται οἱ ἀνάγκες τοῦ σώματος γιὰ ὕπνο, τὸ κόστος μπορεῖ νὰ εἶναι πολὺ μεγάλο, ὅπως:

– Κάμψη τῶν σωματικῶν καὶ πνευματικῶν λειτουργιῶν, ἀκόμη κι ἂν οἱ στερήσεις ὕπνου εἶναι μικρές, τῆς τάξης τῶν 2 ὡρῶν τὴν ἡμέρα![5]

– Μείωση τῆς σχολικῆς ἀπόδοσης ἀπὸ ἔλλειψη συγκέντρωσης, μείωση τῆς μνήμης, εὔκολη ἀπογοήτευση, δυσκολίες μάθησης, εὐερεθιστικότητα. Ἀκόμη καὶ μία ὥρα ἔλλειψης ἀπ’ τὸν καθημερινὸ νυχτερινὸ ὕπνο, παρουσιάζει μείωση τῆς προσοχῆς καὶ τῶν νοητικῶν λειτουργιῶν τῶν παιδιῶν[6].

– Συχνὴ αἰτία πρόκλησης ἀτυχημάτων κάθε μορφῆς (στὸ δρόμο, στὴν αὐλὴ τοῦ σχολείου, στὸ σπίτι, ἀκόμη καὶ στοὺς χώρους, ποὺ παίζουν τὰ παιδιὰ, γιατί μειώνει τὴν προσοχή τους).

– Αὔξηση τῆς παχυσαρκίας στὰ παιδιά, τοὺς ἐφήβους ἀκόμη καὶ τοὺς ἐνήλικες, ἐπειδὴ ἡ ἔλλειψη ὕπνου λόγῳ τῶν ὁρμονικῶν ἀλλαγῶν, ποὺ ἐπιφέρει αὐξάνει τὴν ὄρεξη. Μάλιστα οἱ εἰδικοὶ συνιστοῦν τὸν ἀπαιτούμενο ὕπνο ἀκόμη καὶ ὡς στρατηγικὴ γιὰ τὴ μείωση τοῦ ὑπερβολικοῦ βάρους τῶν παιδιῶν, ἀφοῦ ἀποδείχθηκε ὅτι ἡ αὔξηση μιᾶς ὥρας ὕπνου μειώνει τὸ βάρος ἀπὸ 36% σὲ 30% στὰ παιδιὰ καὶ ἀπὸ 34% σὲ 30% στοὺς ἐφήβους[7]. **Ἐπισημαίνεται ὅτι ἡ ἐπιδημία τῆς παχυσαρκίας, ποὺ μαστίζει τὴ νέα γενιά, συνοδεύεται καὶ ἀπ' τὴν σιωπηλὴ ἐπιδημία στέρησης ὕπνου!** Ὡς καὶ οἱ δίαιτες μποροῦν νὰ ἀποτύχουν ἂν ὑπάρχει ἔλλειψη ὕπνου!

– Πρόκληση ὁρμονικῶν διαταραχῶν, ποὺ δημιουργοῦν ὡς καὶ χρόνια φλεγμονή. Ἡ φλεγμονὴ αὐτὴ σχετίζεται μὲ τὴν πρόκληση παθήσεων στὴν καρδιά[8], ὑψηλὴ πίεση καὶ διαβήτη.

– Ἡ ἀϋπνία εἶναι αἰτία κούρασης, κατάθλιψης, κακῆς ψυχολογικῆς κατάστασης, νευρικότητας, ἄγχους, ἀπογοήτευσης καὶ μείωσης τῆς ἑτοιμότητας. Οἱ στατιστικὲς λένε πὼς τὸ **20%** τῶν ἐφήβων καὶ τῶν νέων πάσχει ἀπὸ ἀϋπνία!

– Οἱ ἐπιπτώσεις τῆς ἀϋπνίας στοὺς ἐφήβους εἶναι ἀνάλογες μὲ αὐτὲς ποὺ προέρχονται ἀπὸ διαταραχὲς, ὅπως ἡ κατάθλιψη, τὸ ἄγχος καὶ ἡ χρήση οὐσιῶν[9].

– Τὰ παιδιὰ ποὺ δὲν κοιμοῦνται ἀρκετὰ δὲν λειτουργοῦν τὸ ἴδιο ἀποτελεσματικὰ ὅσο οἱ συμμαθητές τους, ποὺ ξεκουράζονται, καὶ οἱ σχέσεις τους μὲ τὴν οἰκογένεια καὶ τοὺς φίλους τους εἶναι προβληματικές! Αὐτὰ ὑποστηρίζει ἡ δρ Jodi Mindell, Καθηγήτρια τῆς Ψυχολογίας στὸ Πανεπιστήμιο St. Joseph στὴ Φιλαδέλφεια τῶν ΗΠΑ.

Εἶναι πολὺ χαρακτηριστικὸ καὶ αὐτὸ ποὺ ἐπισημαίνουν οἱ εἰδικοί… «*Μετὰ ἀπὸ 1 ἡμέρα χωρὶς ὕπνο θὰ εἶσαι λίγο ἐκνευρισμένος καὶ μουρμούρας, δὲν θὰ ἔχεις πολὺ ὄρεξη γιὰ ὁ,τιδήποτε (οὔτε κἂν γιὰ τὸ ἀγαπημένο σου παιχνίδι), τὸ σχολεῖο θὰ σοῦ φαίνεται ἀκόμη πιὸ ἀνιαρὸ καὶ δύσκολο ἀπ' ὅτι σοῦ φαίνεται συνήθως καὶ θὰ τσακώνεσαι συνεχῶς μὲ ὅλους. Ἂν χάσεις τὸν ὕπνο 2 ἡμερῶν θὰ ἔχεις προβλήματα στὸ νὰ σκέπτεσαι καὶ νὰ κάνεις διάφορα πράγματα. Μετὰ ἀπὸ 5 ἡμέρες θὰ ἀρχίσεις νὰ ἔχεις παραισθήσεις (θὰ βλέπεις πράγματα μπροστά σου, τὰ ὁποῖα δὲν ὑπάρχουν στὴν πραγματικότητα) κι ἀκόμη πιὸ μετὰ δὲν θὰ μπορεῖ πλέον ὁ ἐγκέφαλός σου νὰ δώσει ὁποιεσδήποτε πληροφορίες στὸ ὑπόλοιπο σῶμα σου. Τέλος, μὲ τὴν ἀϋπνία αὐξάνεται στὸν ὀργανισμὸ ἡ "κορτιζόλη", ὁπότε τὰ ἄτομα αὐτὰ ἀντιδροῦν σὰν νὰ βρίσκονται ὑπὸ διαρκὲς στρές…*»

Ὁ ἰδιαίτερος ρόλος τῶν ἠλεκτρονικῶν παιχνιδιῶν...

Στὴν ἰατρικὴ ἐπιθεώρηση «**Pediatrics**» δημοσιεύτηκε μελέτη, σύμφωνα μὲ τὴν ὁποία, οἱ νέοι ποὺ «χαλαρώνουν» τὸ βράδυ – ἀφοῦ διαβάσουν τὰ μαθήματά τους – παίζοντας ἔντονα παιχνίδια στὸν ἠλεκτρονικό τους ὑπολογιστή, μπορεῖ νὰ ἔχουν πρόβλημα νὰ κοιμηθοῦν ἢ νὰ μὴ θυμοῦνται ὅσα εἶχαν μελετήσει νωρίτερα!

«*Οἱ ἐπιπτώσεις ποὺ ἔχουν τὰ ἠλεκτρονικὰ μέσα στὴν ὑγεία τῶν παιδιῶν εἶναι εὐρέως ἀναγνωρισμένες καὶ θεωροῦνται* ***σοβαρὸ πρόβλημα***», σημειώνουν οἱ ἐρευνητὲς τοῦ Γερμανικοῦ Ἀθλητικοῦ Πανεπιστημίου τῆς Κολονίας, ἐπισημαίνοντας ὅτι ἡ μελέτη τοὺς παρέχει πρόσθετες ἐνδείξεις γιὰ τὶς ἀρνητικὲς συνέπειες, ποὺ ἔχει γιὰ τὸν ὕπνο, τὴν ὑγεία καὶ τὶς ἐπιδόσεις τῶν παιδιῶν ἡ ὑπερβολικὴ ἔκθεσή τους στοὺς ὑπολογιστές.

... καὶ τῆς τηλεόρασης!

Ἂς προσέξουμε καὶ τοῦτο τὸ χαρακτηριστικὸ κείμενο:[10]

«*Στὴν ἐφηβικὴ ἡλικία, ἕνα ἀπ' τὰ ζητήματα ποὺ προκύπτουν συχνὰ εἶναι ἡ ἀπαίτηση τοῦ ἐφήβου νὰ ἔχει τηλεόραση στὸ δωμάτιό του.* ***Τὸ νὰ ἔχει ὁ ἔφηβος τηλεόραση μόνος του στὸ δωμάτιό του, δὲν εἶναι καλὴ ἰδέα.*** *Ἡ παρακολούθηση τῆς τηλεόρασης, ἐπηρεάζει ἀρνητικὰ τὴν κατ' οἶκον ἐργασία, τὸ διάβασμα καὶ τὰ χόμπι τοῦ παιδιοῦ. Παράλληλα ὅταν ὑπάρχει τηλεόραση στὸ δωμάτιό του, ἀπομονώνει τὸν ἔφηβο ἀπ' τὴν ὑπόλοιπη οἰκογένεια κι ἀναπόφευκτα κλέβει τὸν ὕπνο του. Οἱ νυχτερινὲς ταινίες καὶ τὰ ζωντανὰ προγράμματα συνήθως προσφέρουν πολὺ λίγα στὴ μόρφωση ἢ στὴν εὐημερία κάποιου ἀτόμου. Ὅμως ἀπορροφοῦν τὴν προσοχὴ τῶν ἐφήβων, μὲ ἀποτέλεσμα νὰ μένουν ξύπνιοι μέχρι ποὺ νὰ ἀποκοιμηθοῦν μπροστὰ στὴν τηλεόραση.* ***Σὲ πολλοὺς ἐφήβους τὸ νὰ κοιτάζουν τηλεόραση ἀργὰ τὸ βράδυ, γίνεται πλέον μία καθιερωμένη συνήθεια.*** *Οἱ βιολογικοὶ ρυθμοί τους σὲ τέτοιες περιπτώσεις ἀλλάζουν, γιὰ νὰ προσαρμοστοῦν στὶς συνήθειες τῆς παρακολούθησης τῆς τηλεόρασης.* ***Τὸ ἀποτέλεσμα εἶναι ὅτι μένουν ξύπνιοι ὡς ἀργὰ καὶ τὸ πρωὶ ἔχουν δυσκολίες νὰ ξυπνήσουν καὶ νὰ πᾶνε στὸ σχολεῖο.*** *Ἐπειδὴ νοιώθουν ὅτι ἔχουν ἔλλειψη ὕπνου, εἶναι*

ληθαργικοὶ καὶ νυστάζουν μὲ τάση νὰ θέλουν νὰ κοιμηθοῦν πάνω στὸ θρανίο τους καὶ νὰ εἶναι ἀφηρημένοι κατὰ τὴ διάρκεια τῶν μαθημάτων τους. ***Ὁ ρυθμὸς τῶν ἐφήβων, ποὺ ἐπηρεάζονται ἀπὸ τέτοιες καταστάσεις, στὴν οὐσία ἀλλάζει. Ὅταν οἱ συμμαθητὲς τους κοιμοῦνται, αὐτοὶ κοιτάζουν τηλεόραση κι ὅταν οἱ ἄλλοι μαθαίνουν, αὐτοὶ κοιμοῦνται!…»***.

Καὶ κάτι ἀκόμη…

Αὐτὸ τὸ ξενύχτι τῶν ἐφήβων μπροστὰ στὸ κομπιοῦτερ, τὴν τηλεόραση κ.λπ., εἶναι μία συμπεριφορὰ ποὺ σχετίζεται περισσότερο μὲ τὴν ἐπιθυμία τους γιὰ ἰδιωτικὸ χῶρο καὶ χρόνο, νὰ δείξουν ὅτι μεγάλωσαν πιὰ καὶ νὰ τονίσουν τὴν διαφορετικότητά τους ἀπ’ τὰ ὑπόλοιπα μέλη τῆς οἰκογένειας! Εἶναι, λέει, ἡ δική τους σιωπηλὴ ἐπανάσταση, ὥστε νὰ δείξουν στοὺς γονεῖς τους ὅτι οἱ ἴδιοι εἶναι κύριοι τοῦ ἑαυτοῦ τους καὶ διαχωρίζουν, ἔτσι, τὴ θέση καὶ τὶς συνήθειές τους ἀπ’ αὐτὲς τῶν ἐνηλίκων!

Ποῦ καταλήγουμε;

Ὅλα ὅσα ἀναφέρθηκαν ἔχουν μὲν νὰ κάνουν μ’ ἕνα σύγχρονο φαινόμενο, αὐτὸ τῆς ἀϋπνίας τῶν νέων, ὅμως ἡ ἀναφορὰ ἔγινε μόνο στὶς σωματικὲς ἐπιπτώσεις ἀπ’ τὴν ἔλλειψη ὕπνου, ἀκόμη κι ἂν αὐτὰ ποὺ κάνουμε ξάγρυπνοι εἶναι τὰ σωστά.

Ἆραγε τί γίνεται γιὰ τὸ περιεχόμενο αὐτῶν τῶν… ἀγρυπνιῶν μας; Γιὰ τὸ ἴδιο τὸ περιεχόμενο τοῦ θεάματος καὶ τῶν παιχνιδιῶν δηλαδή; Τί φοβερὲς διαστάσεις μπορεῖ νὰ ἔχει γιὰ τό πνεῦμα καὶ τὴν ψυχή μας, ἀλλὰ καὶ γι’ αὐτὰ τὰ ὁράματα, τοὺς στόχους καὶ τὶς ἐπιδιώξεις μας, ἀκόμη δὲ καὶ γιά τὸ ἴδιο μας τὸ μέλλον;

Ἂν μὲ τὶς ὅποιες ὀθόνες τους μᾶς ἐλέγχουν τόσο πολὺ σωματικά, γιατί δὲν μποροῦν νὰ ἐλέγξουν καὶ τὰ ὑπόλοιπα, μὲ τὴν ἐλεγχόμενη «πληροφορία», πού διοχετεύουν σ’ αὐτά;

Ἂν οἱ εἰδικοὶ ὀνομάζουν τὸν ὕ πνο αὐτὸ «ὕπνο γιὰ τὰ σκουπίδια», γιὰ κάτι (δηλ. τὸ θέαμα) ποὺ λίγο ὡς πολὺ εἶναι σκουπίδι, ἆραγε καὶ ἡ ἴδια ἡ ζωή μας δὲν μετατρέπεται τελικὰ σὲ σκουπίδι;

Κάποτε οἱ νέοι ξαγρυπνοῦσαν μελετώντας, οἱ ἐπιστήμονες ἐρευνώντας, οἱ ἄνθρωποι τοῦ Θεοῦ προσευχόμενοι... Τώρα γιατί καὶ γιὰ ποιοὺς ἀγρυπνοῦμε; Καὶ χρησιμοποιοῦμε στὴν ὅποια ἐπανάστασή μας τὰ δικά τους δηλητήρια καὶ τὰ δικά τους τόσο ἐπικίνδυνα γιὰ μᾶς ὅπλα;

Ὑποσημειώσεις:

1. Σύμφωνα μὲ ἔρευνα τοῦ Πανεπιστημίου τοῦ Χάρβαντ ὑπάρχει μεγάλη σύνδεση ἀνάμεσα στὸν ὕπνο καὶ τὴν μακρόχρονη μνήμη. Ἑπομένως ἔμμεσα ὁ ὕπνος συνδέεται μὲ τὴν σχολικὴ καὶ τὴν ἀκαδημαϊκὴ ἐπίδοση.

2. Σύμφωνα μὲ μελέτη τοῦ Πανεπιστημίου τοῦ Σικάγου, ὁ καλὸς νυχτερινὸς ὕπνος βελτιώνει τὴν ἀπομνημόνευση κι εἶναι ὁ καλύτερος τρόπος, γιὰ νὰ μάθει κάποιος μία ξένη γλώσσα ἢ νὰ ἀφομοιώσει διάφορες πνευματικὲς ἀσκήσεις, γι’ αὐτὸ καὶ συνιστᾶται μετὰ ἀπὸ κάθε μάθημα!

3. Σύμφωνα μὲ ἔρευνα Γερμανῶν ἐπιστημόνων, ποὺ δημοσιεύτηκε στὸ περιοδικὸ Nature, ὁ ὕπνος βοηθᾶ στὴν ἐπίλυση προβλημάτων, ποὺ φαίνονταν ὅτι ἦταν ἄλυτα κατὰ τὴν προηγούμενη νύχτα!

4. Μελέτη ποὺ δημοσιεύτηκε στὴν ἐπιθεώρηση «Proceedings» τῆς Ἐθνικῆς Ἀκαδημίας Ἐπιστημῶν τῶν ΗΠΑ ἔδειξε ὅτι θυμούμαστε καλύτερα ὅσα μαθαίνουμε, ὅταν κοιμηθοῦμε λίγο μετὰ τὴν ἐκμάθηση νέων πληροφοριῶν, γεγονὸς ποὺ ὑποδηλώνει ὅτι ὁ ἐγκέφαλος χρησιμοποιεῖ τὸν ὕπνο, γιὰ νὰ... ἐμπεδώνει τὶς ἀναμνήσεις!

5. Ἔρευνες ἰατρῶν τοῦ Πανεπιστημίου τῆς Πενσυλβάνιας ἔδειξαν ὅτι ἡ στέρηση ὕπνου 2 ὡρῶν κάθε ἡμέρα γιὰ 8 συνεχόμενες ἡμέρες, προκαλεῖ ὑπνηλία κατὰ τὴν διάρκεια τῆς ἡμέρας καὶ μείωση τῆς ἀπόδοσης!

6. Ἔρευνα τῆς Ἰατρικῆς Σχολῆς τοῦ Κεντάκι ἔδειξε ὅτι ἡ στέρηση ὕπνου στὰ παιδιὰ δημιουργεῖ μία κλινικὴ εἰκόνα, ποὺ μοιάζει πάρα πολὺ μὲ τὸ σύνδρομο «διαταραχῆς ἐλλειμματικῆς προσοχῆς μὲ ὑπερκινητικότητα».

7. Ἡ ἔρευνα ἔγινε ἀπ' τὸ Πανεπιστήμιο τοῦ Μίτσιγκαν τῶν ΗΠΑ καὶ δημοσιεύτηκε στὴν ἐπιστημονικὴ ἐπιθεώρηση «Pediatrics». Ἐπίσης γιὰ τοὺς ἐνήλικες ὑπάρχει ἡ μεγάλη ἔρευνα τοῦ Πανεπιστημίου Care Western τοῦ Ὀχάϊο σὲ 70.000 γυναῖκες, ἡ ὁποία πέραν τῶν ἄλλων ἔδειξε ὅτι οἱ γυναῖκες ποὺ κοιμοῦνταν λιγότερο, ἦταν καὶ οἱ πλέον ὑπέρβαρες. Καὶ πρόσφατη ἔρευνα τοῦ Πανεπιστημίου Warwick τῆς Βρεττανίας ἔδειξε ὅτι ἡ στέρηση ὕπνου σχετίζεται μὲ σχεδὸν διπλάσιο κίνδυνο γιὰ παχυσαρκία σὲ παιδιὰ κι ἐνήλικες.

8. Διπλασιασμὸ τοῦ κινδύνου καρδιαγγειακῆς νόσου προκαλεῖ ὁ πολὺς λίγος ὕπνος, σύμφωνα μὲ Βρεττανοὺς ἐπιστήμονες. Ἔρευνα δύο δεκαετιῶν σὲ 10.308 ἐνήλικα ἄτομα ἔδειξε ὅτι ὅσοι περιορίζουν τὸν ὕπνο τους ἀπὸ 7 σὲ 5 ὧρες ἔδειξε ἀκριβῶς αὐτὸν τὸν κίνδυνο. Ὁ ἴδιος κίνδυνος παρατηρήθηκε καὶ σ' αὐτοὺς ποὺ κοιμοῦνται πάνω ἀπὸ 8 ὧρες τὴν ἡμέρα!

9. Τὸ συμπέρασμα αὐτὸ προέκυψε ἀπὸ ἔρευνα τοῦ Πανεπιστημίου τοῦ Τέξας ὑπὸ τὸν Καθηγητὴ Robert E. Roberts σὲ 3.000 ἐφήβους (Πηγή: Health

News)

10. Πηγὴ http://www.medlook.net.cy/printarticle.asp?item_id=577

(Πηγή: «ΟΡΘΟΔΟΞΟΣ ΤΥΠΟΣ» φ.1943- φ.1944)