



Νοέμβριος 2018β

Τηλ: 210-96 52 336
pinteris@hotmail.com

Η Εφημεριδούλα

Τεύχος 248 Χρόνος 32ος

Εκδότης: Γιώργος Πιντέρης, Ph.D. Ψυχολόγος - Συγγραφέας

Το παράδοξο της αϋπνίας

Κάποιοι άνθρωποι παραπονιούνται ότι ταλαιπωρούνται από αϋπνίες. Δεν αμφισβητώ ότι ταλαιπωρούνται, αυτό όμως δεν σημαίνει απαραίτητα ότι πράγματι έχουν πρόβλημα στέρησης ύπνου σε βαθμό που να διαταράσσεται η σωματική και η ψυχική τους ισορροπία. Κάποιοι από αυτούς όταν λένε ότι έχουν αϋπνίες, εννοούν ότι δεν μπορούν να κοιμηθούν την ώρα που θέλουν. Άλλοι εννοούν ότι δεν μπορούν να κοιμηθούν την ώρα που «πρέπει» δηλαδή την ώρα που επιβάλλει το πρόγραμμά τους. Υπάρχουν κι άλλες παραλλαγές: Μερικοί παραπονιούνται ότι ενώ νυστάζουν, όταν πηγαίνουν στο κρεβάτι δεν τους παίρνει ο ύπνος. Κάποιοι άλλοι παραπονιούνται ότι ξυπνάν στη μέση της νύχτας και μετά δεν μπορούν να ξανακοιμηθούν.

Θα έλεγα ότι κάθε αϋπνία έχει το δικό της προφίλ και ενώ η λέξη «αϋπνία» είναι μία, τα είδη είναι πολλά. Υπάρχουν όμως κάποιες βασικές αρχές που αν τις γνωρίζει κάποιος και τις εφαρμόσει θα μπορέσει ν' αντιμετωπίσει το πρόβλημα με τον ύπνο του.

Πρώτα απ' όλα, υπάρχει ένα χρονικό όριο που μπορεί ο ανθρώπινος οργανισμός να παραμείνει συνέχεια ξύπνιος. Το όριο αυτό ποικίλει από άνθρωπο σε άνθρωπο και εξαρτάται από παράγοντες όπως η διατροφή του, η σωματική και πνευματική προσπάθεια στη διάρκεια της μέρας, η φυσική του κατάσταση και άλλους. Ο μέσος άνθρωπος, μετά από τρία το πολύ 24ωρα ξύπνιος, αρχίζει να έχει παραισθήσεις και μειώνονται σημαντικά οι διανοητικές του λειτουργίες. Παράλληλα, μετά από αρκετές μέρες στέρησης ύπνου, σταματάει σχεδόν εντελώς η παραγωγή της σωματικής ουσίας που μετατρέπει την ενέργεια που μας δίνει το φαγητό, σε χρήσιμη (σωματική και πνευματική) ενέργεια.

Μια συνηθισμένη παγίδα στην οποία πέφτουν κάποιοι που παραπονιούνται για αϋπνίες, είναι ότι προσπαθούν να κοιμηθούν με ...τη δύναμη της θέλησης. Τι γίνεται σ' αυτή την περίπτωση; Το Αυτόνομο νευρικό σύστημα έχει δύο κλάδους, το Συ-

μπαθητικό και το Παρασυμπαθητικό. Το Συμπαθητικό είναι αυτό που μας βοηθάει ν' αντιμετωπίσουμε τις προκλήσεις της καθημερινότητας. Εδώ ανήκουν οι μηχανισμοί διαχείρισης του στρες καθώς και η αντίδραση «φυγής-επίθεσης». Το Παρασυμπαθητικό λειτουργεί όταν χαλαρώνουμε, στο σεξ, όταν τρώμε, όταν κοιμόμαστε και στα συναφή. Δεν θέλει πολύ νοημοσύνη ώστε να καταλάβει κανείς ότι όταν λειτουργεί ο ένας κλάδος, ο άλλος υπολείπεται. Γι' αυτό είναι αδύνατο κάποιος να είναι αγχωμένος και χαλαρός ταυτόχρονα.

Όταν πέφτουμε για ύπνο, αρχικά η εγκεφαλική μας λειτουργία είναι γύρω στους 13 με 15 κύκλους το δευτερόλεπτο και είμαστε ακόμα ξύπνιοι. Μετά από λίγη ώρα χαλάρωσης, η συχνότητα πέφτει στους 12 μέχρι 8 κύκλους το δευτερόλεπτο. Στο ημίωρο έχει ξεκινήσει ο βαθύς ύπνος και η συχνότητα του εγκεφάλου πέφτει σε 0,5-2,5 κύκλους το δευτερόλεπτο. Στο επόμενο ημίωρο αρχίζει μια φάση που ονομάζεται REM (Rapid eye movement) η οποία διαρκεί 10 με 30 λεπτά. Σ' αυτή τη φάση η δραστηριότητα του εγκεφάλου είναι από 3-7 κύκλους. Τα μάτια πηγαиноέρχονται γρήγορα, ενώ το υπόλοιπο σώμα είναι ακίνητο. Σ' αυτό το διάστημα βλέπουμε όνειρα (άλλο αν τα θυμόμαστε). Η διαδικασία αυτή διαρκεί περίπου 90 λεπτά. Ο ύπνος αποτελείται από κύκλους των 90 λεπτών. Μετά τα δύο πρώτα 90λεπτα, ο ύπνος γίνεται λιγότερο βαθύς και οι περίοδοι REM κρατάνε περισσότερη ώρα.

Αν πηγαίνεις για ύπνο γιατί «πρέπει» να κοιμηθείς, τότε προσπαθείς να κοιμηθείς με τη δύναμη της θέλησης. Όμως, η δύναμη της θέλησης πυροδοτεί το Συμπαθητικό κλάδο κι έτσι περιμένεις να κοιμηθείς ενώ είσαι σε εγρήγορση! Το ίδιο παθαίνει ο πεισματάρης που πάει να κοιμηθεί έχοντας προηγουμένως δημιουργήσει μια ανταγωνιστική σχέση με την αϋπνία: «Δεν θα σου περάσει! Θα κοιμηθώ». Στην ίδια παγίδα πέφτει κι εκείνος που πάει για ύπνο και ... παρατηρεί τον εαυτό του, αν θα νυστάξει. Κι ο άλλος που μόλις πάει για ύπνο, σκέφτεται τα προβλήματά του και φυσικά πυροδοτεί τον Συμπαθητικό κλά-

δο. Αυτός αντί από τους 14 κύκλους να πέσει σταδιακά στους 8, ανεβαίνει στους 16-18!

Όλες αυτές οι προσεγγίσεις πυροδοτούν τον Συμπαθητικό κλάδο του αυτόνομου νευρικού συστήματος και δημιουργούν την αϋπνία. Το συμπέρασμα: Όσο περισσότερο η προσοχή σου στρέφεται στο αν θα κοιμηθείς, ματαιοπονείς. Για ν' αντιμετωπίσεις την αϋπνία χρειάζεται να στρέψεις την προσοχή σου οπουδήποτε αλλού όπως ένα ραδιοφανάκι, τηλεόραση χωρίς ήχο, διάβασμα στο κρεβάτι ή οτιδήποτε άλλο, εκτός από τον ύπνο.

6ος χρόνος !

Κάθε Τετάρτη 11-11.30
ακούτε ζωντανά από το διαδίκτυο
στο ραδιοφωνικό σταθμό
Κέντρο Καρδιάς 95
την εκπομπή
«Χαβαλές & Επιστήμη»
που κάνουμε
με τη Μαρίτα Μυρωνάκη.
Η εκπομπή επαναλαμβάνεται
κάθε Σάββατο 11-11.30

To Site

www.pinteris.gr

σχεδιάστηκε και υποστηρίζεται από



- Κατασκευή ιστοσελίδων
- Κατασκευή e-shop
- Ανάπτυξη Web - Mobile εφαρμογών

www.imaginetech.gr 693 23 91 553

**Θα βρείτε άρθρα μου
και στην ιστοσελίδα
ΨΥΧΟΓΡΑΦΗΜΑΤΑ**

Συμπτώματα και προβλήματα

Έχεις ένα σημαντικό ραντεβού σ' ένα γραφείο στο κέντρο της πόλης. Έχεις υπολογίσει να φτάσεις 10' λεπτά νωρίτερα ώστε να βρεις και κάπου να παρκάρεις. Δύο χιλιόμετρα πριν φτάσεις, ανάβει στο καντράν του αυτοκινήτου το κόκκινο λαμπάκι του λαδιού. Αυτό σημαίνει ότι η μηχανή έχει υπερθερμανθεί και το αυτοκίνητο κινδυνεύει να πάρει φωτιά. Το κόκκινο λαμπάκι είναι το «σύμπτωμα». Το «πρόβλημα» είναι η θερμοκρασία της μηχανής.

Αν το σκεφτείς έτσι, το κόκκινο λαμπάκι (το σύμπτωμα) είναι μια φιλική προειδοποίηση. Όμως, για σένα εκείνη την ώρα, η φιλική αυτή προειδοποίηση είναι εξαιρετικά ενοχλητική. Θα καθυστερήσεις στο ραντεβού σου. Έτσι, το σύμπτωμα είναι ένας ενοχλητικός φίλος και είναι «ενοχλητικός», διότι σου δημιουργεί ένα πρόβλημα: Θα καθυστερήσεις στο ραντεβού. Η σειρά των πραγμάτων λοιπόν είναι:

Πρωτογενές πρόβλημα: Η υπερθέρμανση της μηχανής. Αυτό οδηγεί στο σύμπτωμα: Ανάβει το κόκκινο λαμπάκι. Το σύμπτωμα δημιουργεί ένα δευτερογενές πρόβλημα: Θα καθυστερήσεις στο ραντεβού σου. Τις περισσότερες φορές που απευθυνόμαστε σε κάποιον ειδικό μας ασχολεί το δευτερογενές πρόβλημα. Για παράδειγμα, οι περισσότεροι πηγαίνουν στον οδοντίατρο όταν μας πιάσει πονόδοντος. Ο πονόδοντος είναι το σύμπτωμα. Να το βράσω που είναι φιλικό. Είναι εξαιρετικά ενοχλητικό! Το δευτερογενές πρόβλημα είναι ότι ο πονόδοντος μας παραλύει και, όσο τον έχουμε, δεν μπορούμε ν' ασχοληθούμε με τίποτε άλλο. Το πρωτογενές είναι ένα σάπιο δόντι ή ...η αναβλητικότητα μας. (Των φρονιμών τα παιδιά...).



Πριν λίγες μέρες άκουσα μια ραδιοφωνική συνέντευξη με το συγγραφέα και γνωστό αναρχικό Γιώργο Καραμπελία, που σήμερα είναι 72 ετών. Εννοείται ότι ο άνθρωπος αυτός δεν έχει καμία σχέση με τους σημερινούς αυτοαποκαλούμενους «αναρχικούς». Όταν ρωτήθηκε αν θεωρεί ότι ο ΣΥΡΙΖΑ εκφράζει την αριστερά, τους αποκάλεσε «χαβιαροαριστερά».

Συνεδρίες μέσω Skype
Πληροφορίες
pinteris@hotmail.com

Βέβαια, ένας πονόδοντος αντιμετωπίζεται καμιά φορά μ' ένα παυσίπονο, όπως κάποιος μπορεί να αντιμετωπίσει μ' ένα ψυχοφάρμακο. Μπορείς δηλαδή να σταματήσεις σ' ένα βενζινάδικο, να περιμένεις πέντε λεπτά να κρυώσει η μηχανή και να πάρεις το ρίσκο να διανύσεις τα δύο χιλιόμετρα μέχρι το κέντρο αρκεί να είσαι στο ραντεβού στην ώρα σου. Πιο έξυπνο θα ήταν ν' αφήσεις το αυτοκίνητο στο βενζινάδικο και να πάρεις ένα ταξί.

Άλλο όμως να παίρνεις κάπου-κάπου ένα παυσίπονο κι άλλο ν' αντιμετωπίζεις όλα σου τα συμπτώματα με παυσίπονα. Αρκετοί άνθρωποι, ενώ γνωρίζουν κατά βάθος ποιο είναι το πρωτογενές τους πρόβλημα, το αντιμετωπίζουν με παυσίπονα, άλλα μικρής και άλλα μεγάλης διάρκειας. Για παράδειγμα, η Μάγδα αντιμετωπίζει τις αϋπνίες (σύμπτωμα) που έχει από το αδιέξοδο του γάμου της (πρωτογενές πρόβλημα) με κάποιο υπνωτικό χάπι και το πρωί δεν μπορεί να πάρει τα πόδια της. Από την άλλη ο άντρας της αντιμετωπίζει το αδιέξοδο του γάμου τους με αλκοόλ, ισχυριζόμενος ότι «πίνει γιατί έχει πρόβλημα στο γάμο του» ενώ στην πραγματικότητα, έχει πρόβλημα στο γάμο του επειδή πίνει.

Το συμπέρασμα είναι ότι όσο ασχολείται με το δευτερογενές πρόβλημα ενός συμπτώματος, τόσο αυξάνονται οι πιθανότητες να καταφεύγεις σε παυσίπονα. Το αποτέλεσμα: Έχεις ένα πρόβλημα. Αυτό δημιουργεί ένα σύμπτωμα. Το σύμπτωμα σου δημιουργεί ένα δευτερογενές πρόβλημα. Το αντιμετωπίζεις συστηματικά με παυσίπονα κι έτσι τώρα έχεις ένα τριτογενές πρόβλημα: Εξάρτηση από τα παυσίπονα!

www.pinteris.gr
NEO ΥΛΙΚΟ

Η Ανασφάλεια
ολοκληρώθηκε !

Ολοκληρώθηκε η παρουσίαση με θέμα την Ανασφάλεια. Αποτελείται από δύο μέρη. Το πρώτο μέρος μας εξηγεί πώς δημιουργείται η ανασφάλεια. Το δεύτερο μέρος περιγράφει τις 10 διαφορετικές μορφές με τις οποίες εκδηλώνεται και πώς αυτές επηρεάζουν τις σχέσεις μας, την εργασία μας, την οικογένεια και τον τρόπο που μεγαλώνουμε τα παιδιά μας. Την παρουσίαση θα την βρείτε στο pinteris.gr στα Σεμινάρια. Σύμφωνα θ' ακολουθήσουν και άλλες παρουσιάσεις καθώς και νέα κείμενα. Θέλω επίσης να πω ότι χαίρομαι όταν βλέπω ότι κάποιος έχει κάνει subscribe (ωραία Ελληνικά! Είσαι και συγγραφέας τρομάρα σου) στις παρουσιάσεις μου στο Youtube.

ΚΥΚΛΟΦΟΡΗΣΕ

Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΠΛΕΥΡΑ ΤΟΥ ΧΡΗΜΑΤΟΣ.

Γιώργος Πιντέρης, Ph. D.
Ο ψυχολόγος που έχουν εμπιστευτεί 550.000 αναγνώστες



Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΠΛΕΥΡΑ ΤΟΥ ΧΡΗΜΑΤΟΣ

Το χρήμα Υπέρτης ή αφεντικό σου.



Δευτέρα 26 Νοεμβρίου 2018
στο PUBLIC του Συντάγματος
ώρα 7:00 μ.μ.
ο Γιώργος Πιντέρης
παρουσιάζει το νέο του βιβλίο
Η Ψυχολογική Πλευρά
του Χρήματος
Η σχέση ανάμεσα
στη συμπεριφορά μας
και το χρήμα.
Συμμετέχει:
Η ψυχολόγος
Μάρο Μαυρογιάννη,
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΨΥΧΟΓΙΟΣ

COOLMATTERTECHS
Μάνος Καραντουμάνης
Υποστήριξη Υπολογιστών

210 422 5065
210 422 6665
6931 251 421

Όταν δεν ξέρεις
ότι δεν ξέρεις,
νομίζεις ότι ξέρεις.
R. D. Laing