



Αϋπνία. Πλείστα μὲν ἐγράφησαν καὶ ἐλέχθησαν περὶ τῶν αἰτίων καὶ περὶ τῆς φύσεως τοῦ ὕπνου, ἀλλὰ πλήρης περὶ τούτων βεβαιότης δὲν ἐπετεύχθη εἰσέτι διὰ τῆς ἐπιστήμης, ὥς ἐκ τούτου δὲ καὶ τὰ πρὸς θεραπείαν τῆς αϋπνίας μέσα εἶναι εἰσέτι ἀτελεῖ καὶ ἀβέβαια. Τοὺς πλείστους ὁπαδοὺς ἔχει σήμερον ἡ πιθανωτάτη γνώμη, ὅτι ὁ ὕπνος παράγεται ἐκ τινος μεταβολῆς τῆς κυκλοφορίας τοῦ αἵματος ἐν τῷ ἐγκεφάλῳ: φαίνεται δηλαδὴ ὅτι κατὰ τὸν ὕπνον ὁ ἐγκέφαλος κενοῦται αἵματος, ἡ δὲ κένωσις αὕτη θεωρεῖται ὡς αἰτία τοῦ ὕπνου. Τὸ αἷμα κατὰ τὸν ὕπνον ῥέει ἐκ τῆς κεφαλῆς εἰς τὰ λοιπὰ μέρη τοῦ σώματος, πρὸς τοῦτο δὲ συντελεῖ καὶ ἡ ὀριζόντια θέσις τοῦ κοιμώμενου καὶ ἡ χαλάρωσις τῶν μυῶνων. Διὰ τοῦτο οἱ αἱματώδεις ἄνθρωποι εἶναι καλὸν νὰ κοιμῶνται ἔχοντες τὴν κεφαλὴν μᾶλλον ὑψωμένην ἢ οἱ ἀναιμοί, ἵνα τὸ αἷμα εὐκολώτερον καταρρέῃ ἐκ τοῦ ἐγκεφάλου εἰς τὰ λοιπὰ μέρη τοῦ σώματος. — Ὁ γνωστός φυσιολόγος Πρέϋερ εἶνε τῆς γνώμης ὅτι ὁ ὕπνος προκαλεῖται ἐκ τῆς ἐν τῷ αἵματι συσσωρεύσεως ἀχρήστων τινῶν ὑλῶν καὶ τῆς ἐπενεργείας αὐτῶν ἐπὶ τοῦ ἐγκεφάλου, τοῦδ' ὅπερ θὰ ἰσοδυναμῇ οὕτως εἰπεῖν πρὸς αὐτοδηλητηρίασιν τινὰ τοῦ ὁργανισμοῦ. Ὡς τοιαύτην τινὰ παραγωγὸν τοῦ ὕπνου οὐσίαν θεωρεῖ τὸ γαλακτικὸν νάτρον. Ἡ γνώμη αὕτη καθίσταται πιθανωτέρα καὶ ἐξ ἄλλων τινῶν ἐρευνῶν, δι' ὧν ἀποδείκνυνται ὅτι πραγματικῶς πᾶσα σωματικὴ καταπόνησις προκαλεῖ συσφύρεσιν γαλακτικοῦ ὀξέος εἰς τοὺς μυῶνας. Ἀφ' ἐτέρου δὲ παρετηρήθη ὅτι τὸ γάλα, ἰδίᾳ δὲ τὸ ὀξὺ γάλα καὶ ὁ ὀρός τοῦ γαλακτος (τυρόγαλο), δι' οὗ σχηματίζεται ἐν τῷ στομάχῳ γαλακτικὸν ὀξὺ καὶ μεταβαίνει εἰς τὰ αἷμα, προκαλεῖ εὐκολώτερον τὸν ὕπνον. Τοῦτο δύναται τις νὰ παρατηρήσῃ καὶ εἰς τὰ βρέφη, ἅπαντα μετὰ τὴν ἀπόλαυσιν γαλακτος, ἰδίᾳ δὲ τοῦ τῆς μητρὸς τῶν, ἀποκοιμῶνται εὐκολώτερον ἢ δι' ἄλλων ποτῶν. Ἐκ τῆς συσσωρεύσεως γαλακτικοῦ ὀξέος ἐν τοῖς μυῶσι καὶ ἐν τῷ αἵματι ἐξηγεῖται καὶ τοῦτο, ὅτι ἡ σύντονος ἐν ὑπαίθρῳ κίνησις καὶ αἱ γυμναστικαὶ ἀσκήσεις εὐκολώτερον προκαλοῦσι τὸν ὕπνον.

Πόσον ἀπαραίτητος εἶνε ὁ ὕπνος διὰ τὸ σῶμα, οὐδεὶς ἀγνοεῖ· πρὸ πάντων ὅμως διδασκόμεθα τοῦτο ἐκ τῆς ἐλλειψῆς καὶ ἀηλιπισμένης θέσεως, ἣν συνεπάγεται ἡ ἔλλειψις τοῦ ὕπνου, ἐκ τῆς γενικῆς χαλαρώσεως, τῆς ἀτονίας, τῆς ἀνορεξίας, τοῦ τρόμου τῶν μελῶν, καὶ τῆς ὅλης ἐξαντλήσεως τῶν σωματικῶν καὶ πνευματικῶν δυνάμεων.

Ὅπου δυνάμεθα νὰ εὐρωμεν ὠρισμένην τινὰ αἰτίαν τῆς αϋπνίας, ἐκεῖ ὀφείλομεν πρῶτιστά καὶ μάλιστα νὰ φροντίσωμεν ὅπως ἀπομακρύνωμεν τὴν αἰτίαν ταύτην. Ἄν ὁ ἐγκέφαλος ἔχῃ ὑπερερεθιστῇ δι' ὑπερμέτρου διανοητικῆς ἐργασίας, δι' ὑπερβολικῆς μελέτης νυκτερινῆς ἢ ἄλλης τοιαύτης καταπονήσεως, πρέπει φυσικῶς τῷ λόγῳ νὰ διαταχθῇ ἀμέσως ἡ ἀποχὴ ἀπὸ πάσης τοιαύτης ἐργασίας, ἡ παντελὴς ἀνεσις τοῦ πνεύματος. Οὕτω ἀσθενοῦσι πρὸ πάντων ἐφημεριδογράφοι, ἀναγκαζόμενοι πολλάκις διὰ παντοίων μέσων νὰ υπερνικῶσι τὸν ὕπνον ὅπως περατώσιν ἐγκαίρως τὰς ἐργασίας των, ὥσαύτως δὲ καὶ ὑπάλληλοι, οἵτινες ὁμοίως ἀνευ ἰδιαίτης προπαρασκευῆς ἐπὶ μακρὸν χρόνον καὶ μὲ θυσίαν τοῦ ὕπνου τῶν ἀναγκάζονται ταχέως νὰ περατώσιν δυσκόλους ἐργασίας, καὶ εἰς τοὺς ὁποίους κατόπιν ἡ πνευματικὴ ἐξάντλησις καὶ ἀτονία φαίνεται πολλάκις καὶ ἐξωτερικῶς διὰ γεροντικῆς ὕψεως ὅλως δυσαναλόγου πρὸς τὴν σχετικῶς νεαρὰν αὐτῶν ἡλικίαν. Ὡσαύτως προσβάλλονται ὑπὸ αϋπνίας γυναικες, αἵτινες ἐπὶ μακρὸν χρόνον ἔμενον περιθάλπουσαι ἀρρώστους καὶ δῆγαν ἀγρυπνοῦσαι ἀλλεπαλλήλους νύκτας κυμαινόμεναι μετὰ φόβον καὶ ἐλπίδων. Ἀλλὰ καὶ τὰ διάφορα τῆς ψυχῆς πάθη, οἷον φόβος, μέριμνα, προσβληθεῖσα φιλοτιμία, μὴ κορεσθεῖσα ἐκδίκησις, μὴ ἀνταποδιδόμενος ἔρως ἢ ζήλοιστία καὶ τὰ τοιαῦτα, δύνανται, διασκοῖντα, νὰ διαταράξωσι τὴν ψυχικὴν ἰσορροπίαν καὶ νὰ ἐλαττώσωσι τὸν ὕπνον. Καὶ αἱ ψυχικαὶ αὗται καταστάσεις ἀπαντῶσι πολὺ συχνότερον ἐν ταῖς ὑψηλαῖς κοινωνικαῖς τάξεσιν, ἐνθα ἡ πνευ-

ματικὴ ἀτμόσφαιρα εἶναι μᾶλλον πολυκίνητος καὶ αἱ ἀπαῖς γεννηθεῖσαι ψυχικαὶ ταραχαὶ δυσκόλως κοπάζουσι. Ὁ πτωχὸς ἐργατικὸς λαὸς δὲν ἔχει οὔτε τὸν καιρὸν οὔτε τὰ μέσα νὰ ἀπολαῇ τῆς πολυτελείας τοιούτων παθῶν, καὶ διὰ τοῦτο σπανιότερον προσβάλλεται ὑπὸ αϋπνίας. «Ὁ πτωχὸς κοιμάται πανταχοῦ» εἶπεν ἡ βασίλισσα τῆς Ἀγγλίας Ἐλισάβετ, ὅτε εἶδε τὸν ἐπαίτην ἐξηπλωμένον ἐπὶ σκληρᾶς πέτρας καὶ κοιμώμενον ἡσυχῶς.

Εἰς ὅλας τὰς τοιαύτας περιπτώσεις τὸ ἄριστον μέσον κατὰ τῆς αϋπνίας εἶνε τὸ ἀποσπᾶσθαι καὶ ἀπομακρύνεσθαι ἐκ τοῦ κύκλου τοῦ συνήθους βίου καὶ τῶν συνήθων συναισθημάτων, ἡ ἀλλαγὴ τοῦ τόπου, τοῦ ἀέρος καὶ τῶν ἀνθρώπων. Αἱ ἐκ τῆς ἀλλαγῆς ταύτης διασκεδάσεις καὶ αἱ νέαι ἐντυπώσεις δίδουσιν ὀλίγον κατ' ὀλίγον ἄλλην τροπὴν καὶ διεύθυνσιν τῶν λογισμῶν, καὶ οὕτω ἀποκαθιστῶσι βαθμυδὸν τὴν κανονικὴν κατάστασιν καὶ τὴν ἰσορροπίαν τῆς ψυχῆς. Ἄν ὅμως ὁ ὁργανισμὸς ὑπέστη ἤδη μεγάλην κατάπτωσιν, ἂν ὁ πάσχων κατέστη ἀτίσχυος καὶ ἀναιμικός, τότε εἶνε ἀναγκαῖα οὐ μόνον παντελὴς σωματικὴ τε καὶ πνευματικὴ ἡσυχία καὶ ἀνεσις ἀλλὰ καὶ καλὴ θεραπεία τοῦ σώματος καὶ θρεπτικὴ διαίτα ἐν τῇ οἰκογενείᾳ, οἷς δύναται νὰ προστεθῇ καὶ ἰσχυρὰ τριβὴ καὶ ζύμωσις τῶν μελῶν (massage) καὶ δι' ἡλεκτρισμοῦ θεραπεία. Ἰδιαίτερον φήμην ἀπέκτησεν ὑπὸ τὴν ἐποψὴν ταύτην ἡ καλουμένη αχυντικὴ θεραπεία, καθ' ἣν ὁ ἀσθενὴς μένων σωματικῶς καὶ πνευματικῶς ἡσυχος, ἰδίᾳ ἐν τῇ κλίνῃ, λαμβάνει ὅλον ἐν ἀξανομένῃ ποσότητι εὐπέπτων καὶ θρεπτικῶν τροφῶν (γάλακτος, ἄρτου μετὰ βουτύρου, ὀπτοῦ κρέατος, ἀλευρίνων γλυκυσμάτων κτλ.) κατὰ διαλείμματα δύο ἕως τριῶν ὥρων. Μόλις βραδύτερον, ὅταν ὁ ὁργανισμὸς ἀναλάβῃ δυνάμεις, ὀφελοῦσι καὶ αἱ διὰ ψυχρολουσιῶν θεραπείαι καὶ ἡ ἐν ὄρεινοῖς τόποις διατριβή. Ἡ ἐν μεγάλῳ ὕψει διαμονή, ὥς καὶ ἡ ἐν ἀνοικτῇ παραλίᾳ, δὲν ὀφελοῦσι συνήθως τοὺς ἐκ νευρικῆς αϋπνίας πάσχοντας. Ἀλλὰ τὸ ἀνοικτὸν πέλαγος, ἥτοι τὰ διὰ θαλάσσης ταξείδια, πολλάκις ὀφέλονται τοιούτους ἀρρώστους. Ὅταν ὅμως παρέλθῃ ἡ αϋπνία, τότε καὶ ἡ ἐν παραθαλασσίῳ τόποις διαμονὴ εἶνε ὀφελίμος πρὸς γενικὴν τοῦ σώματος ἰσχυροποίησιν.

Καὶ εἰς τοιαύτας περιπτώσεις, καθ' ἃς ἡ αϋπνία προέρχεται ἐκ κακῆς καὶ ἀτάκτου διαίτης, οἷον ἐκ παντοίων ταραχῶν καὶ ἐρεθισμῶν, ἐξ ἐλλείψεως σωματικῆς κινήσεως, ἐξ ὑπερμέτρου κατανίσματος, ἐκ πολυφαγίας κατὰ τὰς ἐσπέρας (καὶ τὸ κατακλίνεσθαι μὲ κενὸν τὸ στόμαχον ἐπιφέρει αϋπνίαν) — ἐξ ὑπερβολικῆς χρήσεως τοῦ καφῆ καὶ τοῦ οἴνου κτλ., ἐννοεῖται οἰκοδεν ὅτι πρέπει πρωτίτως ν' ἀπομακρύνωμεν τὰ αἰτία ταῦτα. Μόλις δὲ μετὰ τὴν τελείαν ἀπ' αὐτῶν ἀποχὴν δύναται ὁ ἱατρὸς νὰ διατάξῃ τὴν χρῆσιν τῶν καλουμένων ὑπνωτικῶν μέσων.

Δὲν πρέπει ὅμως νὰ πιστεύωμεν ἀμέσως ὅτι πᾶς ὅστις παραπονεῖται δι' αϋπνίαν, πάσχει πράγματι ὑπὸ αϋπνίας. Πολλοὶ ἄνθρωποι ἔχουσιν ἐν γένει μικροτάτην ἀνάγκην ὕπνου. Διὰ τοῦτο ὁ ἱατρὸς δὲν πρέπει νὰ κάμνῃ ἀμέσως χρῆσιν τῶν ὑπνωτικῶν μέσων. Ὅσον καὶ ἂν ἐπαινῶνται τὰ μέσα ταῦτα, δὲν πρέπει νὰ λημονώμεν ὅτι ὁ ὕπνος εἶνε τοσοῦτον ὑγιεινότερος ὅσῳ εἶνε φυσικώτερος. Πολύλακις βραχυτάτος ὕπνος ἀποδίδει ἡμῖν θάυμασις τὰς δυνάμεις καὶ ἀναζωογονεῖ ἡμᾶς. Ἄλλως τε εἶνε ἀποδεδειγμένον ὅτι κατὰ τὰς δύο πρῶτας ὥρας ὁ ὕπνος εἶνε βαθύτατος, εἰτα δὲ ἐλαττοῦται ἡ ἀναζωογονητικὴ αὐτοῦ δύναμις. — Πολλάκις ἀρκεῖ, πρὸς ἀπαλλαγὴν ἀπὸ τῆς αϋπνίας, νὰ θέσωμεν τὸν πάσχοντα εἰς ἐννοικᾶς διὰ τὸν ὕπνον περιστάσεις. Πρὸς τοῦτο ἀπαιτεῖται κατάλληλος κλίνη, ἐν ἣ ὁ μῶνις νὰ χαλαρῶνται ὅσον τὸ δυνατόν περισσότερον, προσέτι δὲ ἀπομακρύνει παντὸς διαταράσσοντος ἐρεθισμοῦ τῶν αἰσθητηρίων, ἰδίᾳ δὲ τοῦ ζῶντος φωτός καὶ τῶν ὀχληρῶν θορύβων, ὥσαύτως θερμότης τῶν ποδῶν (ἐν ἀνάγκῃ διὰ τριβῆς αὐτῶν μὲ πνευματῶδη ὕγρᾳ), καὶ ἐν γένει κατάλληλος θερμοκρασία τοῦ δωματίου (8 ἕως 14 βαθμῶν).