
Ο Ύπνος και οι Διαταραχές του Ύπνου

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το Κέντρο Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης (Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ.) του **Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (Ε.Κ.Π.Α.)** σας καλωσορίζει στο Πρόγραμμα Συμπληρωματικής εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης και συγκεκριμένα στο πρόγραμμα επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης με τίτλο **«Ο Ύπνος και οι Διαταραχές του Ύπνου»**.

Η ανάγκη συνεχούς επιμόρφωσης και πιστοποίησης επαγγελματικών δεξιοτήτων οδήγησε το **Πρόγραμμα Συμπληρωματικής εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης (E-Learning)** του Ε.Κ.Π.Α. στο σχεδιασμό των πρωτοποριακών αυτών Προγραμμάτων Επαγγελματικής Επιμόρφωσης και Κατάρτισης, με γνώμονα τη **διασύνδεση της θεωρητικής με την πρακτική γνώση**, αναπτύσσοντας κυρίως, την εφαρμοσμένη διάσταση των επιστημών στα αντίστοιχα επαγγελματικά πεδία.

Στη συνέχεια, σας παρουσιάζουμε αναλυτικά το πρόγραμμα σπουδών για το πρόγραμμα επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης: **«Ο Ύπνος και οι Διαταραχές του Ύπνου»**, τις προϋποθέσεις συμμετοχής σας σε αυτό, καθώς και όλες τις λεπτομέρειες που πιστεύουμε ότι είναι χρήσιμες, για να έχετε μια ολοκληρωμένη εικόνα του προγράμματος.

2. ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Το εν λόγω εκπαιδευτικό πρόγραμμα απευθύνεται σε ειδικούς της ψυχικής υγείας, επαγγελματίες του χώρου της υγείας, σε επιστήμονες που ασχολούνται με την έρευνα του εγκεφάλου και σε όποιον ενδιαφέρεται να εκπαιδευτεί στο αντικείμενο της φυσιολογίας και παθολογίας του ύπνου.

Κατά την ανάπτυξη του προγράμματος εξετάζονται οι μηχανισμοί που στο σύνολό τους απαρτίζουν τη σύνθετη λειτουργία του ύπνου και ο τρόπος με τον οποίο αλληλοεπηρεάζονται. Περιγράφονται οι νευροβιολογικοί μηχανισμοί που ρυθμίζουν τον ύπνο, οι ομοιοστατικές και κίρκαδιανές (24ωρες) διαδικασίες από τις οποίες απαρτίζεται και οι θεωρίες που προσπαθούν να απαντήσουν στο ερώτημα «γιατί κοιμόμαστε;», με αναφορά στις υποκείμενες κοινωνικές, εξελικτικές, οντολογικές και πολιτισμικές συνιστώσες. Επίσης, παρατίθενται οι σχετικοί βιολογικοί ρυθμοί, η επιστημονική μελέτη για τα όνειρα και τη διανοητική δραστηριότητα κατά τον ύπνο, όπως και η σχέση του ύπνου με άλλες καταστάσεις της συνείδησης.

Εκτός από τη φυσιολογική λειτουργία του ύπνου, στο δεύτερο μέρος του προγράμματος γίνεται περιγραφή των κυριότερων διαταραχών του ύπνου, αναλύονται οι παθοφυσιολογικοί μηχανισμοί από τους οποίους προκύπτουν, καθώς και η θεραπευτική τους αντιμετώπιση. Επίσης εξετάζονται τα προβλήματα του ύπνου στο πλαίσιο των διάφορων ψυχιατρικών αλλά και σωματικών νοσολογικών οντοτήτων. Οι διαταραχές του ύπνου που παρουσιάζονται είναι η αϋπνία, η υπερβολική υπνηλία, η ναρκοληψία, το σύνδρομο άπνοιας κατά τον ύπνο, το σύνδρομο ανήσυχων ποδιών, οι διαταραχές του βιολογικού ρυθμού, όπως η διαταραχή ύπνου λόγω αλλαγής γεωγραφικής ζώνης (jetlag) και η διαταραχή ύπνου λόγω εργασίας σε βάρδιες, καθώς και οι κυριότερες παραϋπνίες (μη φυσιολογικά αναμενόμενες συμπεριφορές κατά τη διάρκεια του ύπνου).

Βασικός σκοπός του εκπαιδευτικού αντικειμένου είναι η εκπαίδευση σχετικά με τη λειτουργία του ύπνου σε ένα πολυεπίπεδο διεπιστημονικό πλαίσιο, όπως επίσης η εξοικείωση με τις διαταραχές του ύπνου, οι μηχανισμοί με τους οποίους εγκαθίστανται, και οι κυριότερες μέθοδοι θεραπευτικής αντιμετώπισής τους στα πλαίσια του βιο-ψυχο-κοινωνικού μοντέλου.

3. ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΥΠΟΨΗΦΙΩΝ ΠΟΥ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΔΕΚΤΟΙ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ - ΤΡΟΠΟΣ ΕΝΤΑΞΗΣ

Αίτηση συμμετοχής μπορούν να υποβάλλουν:

- ▶ απόφοιτοι Πανεπιστημίου/ΤΕΙ της ημεδαπής και της αλλοδαπής
- ▶ απόφοιτοι δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης με συναφή στο αντικείμενο εργασιακή εμπειρία

Η αίτηση συμμετοχής υποβάλλεται ηλεκτρονικά, μέσω της ιστοσελίδας:

<https://elearningekpa.gr/>

4. ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ

Τα προαπαιτούμενα για την παρακολούθηση του Προγράμματος από τους εκπαιδευόμενους είναι:

- ▶ Πρόσβαση στο Διαδίκτυο
- ▶ Κατοχή προσωπικού e-mail
- ▶ Βασικές γνώσεις χειρισμού ηλεκτρονικών υπολογιστών

5. ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Η διδασκαλία στα προγράμματα εξ αποστάσεως επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης του Κέντρου Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης του ΕΚΠΑ διεξάγεται μέσω του διαδικτύου, προσφέροντας στον εκπαιδευόμενο «*αυτονομία*», δηλαδή δυνατότητα μελέτης ανεξαρτήτως περιοριστικών παραγόντων, όπως η υποχρέωση της φυσικής του παρουσίας σε συγκεκριμένο χώρο και χρόνο.

Το εκπαιδευτικό υλικό του προγράμματος διατίθεται σταδιακά, ανά διδακτική ενότητα, μέσω ειδικά διαμορφωμένων ηλεκτρονικών τάξεων. Κατά την εξέλιξη κάθε θεματικής ενότητας αναρτώνται σε σχετικό link οι απαραίτητες για την ομαλή διεξαγωγή της εκπαιδευτικής διαδικασίας ανακοινώσεις.

Ο εκπαιδευόμενος, αφού ολοκληρώσει τη μελέτη της εκάστοτε διδακτικής ενότητας, καλείται να υποβάλει ηλεκτρονικά, το αντίστοιχο τεστ αξιολόγησης. Τα τεστ μπορεί να περιλαμβάνουν ερωτήσεις αντιστοίχισης ορθών απαντήσεων, πολλαπλής επιλογής, αληθούς/ψευδούς δήλωσης, ή upload, όπου ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να διατυπώσει και να επισυνάψει την απάντησή του. Η θεματική ενότητα μπορεί να συνοδεύεται από τελική εργασία, η οποία διατίθεται κατά την ολοκλήρωση της θεματικής ενότητας (εφόσον το απαιτεί η φύση της θεματικής ενότητας) και αφορά το σύνολο της διδακτέας ύλης.

Παράλληλα, παρέχεται **πλήρης εκπαιδευτική υποστήριξη** δεδομένου ότι ο εκπαιδευόμενος μπορεί να απευθύνεται ηλεκτρονικά (για το διάστημα που διαρκεί το εκάστοτε μάθημα) στον ορισμένο εκπαιδευτή του, μέσω ενσωματωμένου στην πλατφόρμα ηλεκτρονικού συστήματος επικοινωνίας, για την άμεση επίλυση αποριών σχετιζόμενων με τις θεματικές ενότητες και τις ασκήσεις αξιολόγησης ή την τελική εργασία.

6. ΤΡΟΠΟΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Σε κάθε διδακτική ενότητα ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να επιλύει και να υποβάλλει ηλεκτρονικά το αντίστοιχο τεστ, τηρώντας το χρονοδιάγραμμα που έχει δοθεί από τον εκπαιδευτή του. Η κλίμακα βαθμολογίας κυμαίνεται από 0 έως 100%. Συνολικά, η βαθμολογία κάθε θεματικής ενότητας προκύπτει κατά το 60% από τις ασκήσεις αξιολόγησης και κατά το υπόλοιπο 40% από την τελική εργασία, η οποία εκπονείται στο τέλος του συγκεκριμένου μαθήματος και εφόσον το απαιτεί η φύση αυτού.

Η χορήγηση του **Πιστοποιητικού Επιμόρφωσης** πραγματοποιείται, όταν ο εκπαιδευόμενος λάβει σε όλα τα μαθήματα βαθμό μεγαλύτερο ή ίσο του 50%. Σε περίπτωση που η συνολική

βαθμολογία ενός ή περισσότερων μαθημάτων δεν ξεπερνά το 50%, ο εκπαιδευόμενος έχει τη δυνατότητα επανεξέτασης των μαθημάτων αυτών μετά την ολοκλήρωση της εκπαιδευτικής διαδικασίας του προγράμματος. Η βαθμολογία που θα συγκεντρώσει κατά τη διαδικασία επανεξέτασής του είναι και η οριστική για τα εν λόγω μαθήματα, με την προϋπόθεση ότι ξεπερνά εκείνη που συγκέντρωσε κατά την κανονική διάρκεια της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Σε διαφορετική περίπτωση διατηρείται η αρχική βαθμολογία.

7. ΛΟΙΠΕΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΩΝ - ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΧΟΡΗΓΗΣΗΣ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ

Πέρα από την **επιτυχή ολοκλήρωση** του προγράμματος για τη χορήγηση του Πιστοποιητικού απαιτούνται τα εξής:

► **Συμμετοχή του εκπαιδευόμενου στη διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Ταυτοποίησης**

Η διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Ταυτοποίησης Εκπαιδευόμενου στοχεύει στη διασφάλιση της ποιότητας των παρεχομένων εκπαιδευτικών υπηρεσιών. Συγκεκριμένα, εξουσιοδοτημένο στέλεχος του Κέντρου Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης του ΕΚΠΑ, επικοινωνεί τηλεφωνικώς με ένα τυχαίο δείγμα εκπαιδευόμενων, προκειμένου να διαπιστωθεί εάν συμμετείχαν στις εκπαιδευτικές διαδικασίες του προγράμματος, εάν αντιμετώπισαν προβλήματα σε σχέση με το εκπαιδευτικό υλικό, την επικοινωνία με τον ορισμένο εκπαιδευτή τους, καθώς και με τη γενικότερη μαθησιακή διαδικασία. Η τηλεφωνική επικοινωνία διεξάγεται με την ολοκλήρωση του εκάστοτε προγράμματος, ενώ η μέση χρονική διάρκειά της συγκεκριμένης διαδικασίας είναι περίπου 2-3 λεπτά.

Σε περίπτωση μη συμμετοχής του εκπαιδευόμενου στη διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Ταυτοποίησης, εφόσον κληθεί, ή μη ταυτοποίησής του κατά τη διεξαγωγή της, δεν χορηγείται το πιστοποιητικό σπουδών, ακόμα και αν έχει ολοκληρώσει επιτυχώς την εξ αποστάσεως εκπαιδευτική διαδικασία.

► **Συμμετοχή του εκπαιδευόμενου στη διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Εγγράφων**

Ο δειγματοληπτικός έλεγχος εγγράφων διασφαλίζει την εγκυρότητα των στοιχείων που έχει δηλώσει ο εκπαιδευόμενος στην αίτηση συμμετοχής του στο Πρόγραμμα και βάσει των οποίων έχει αξιολογηθεί και εγκριθεί η αίτηση συμμετοχής του σε αυτό.

Κατά τη διάρκεια ή μετά το πέρας του προγράμματος, πραγματοποιείται δειγματοληπτικός έλεγχος εγγράφων από τη Γραμματεία. Ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να είναι σε θέση να

προσκομίζει τα απαραίτητα δικαιολογητικά τα οποία πιστοποιούν τα στοιχεία που έχει δηλώσει στην αίτηση συμμετοχής (Αντίγραφο Πτυχίου, Αντίγραφο Απολυτήριου Λυκείου, Βεβαίωση Εργασιακής Εμπειρίας, Γνώση Ξένων Γλωσσών κ.τ.λ.).

Σε περίπτωση μη συμμετοχής του εκπαιδευόμενου στη διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Εγγράφων, εφόσον κληθεί, ή μη ύπαρξης των δικαιολογητικών αυτών, δεν χορηγείται το πιστοποιητικό σπουδών, ακόμα και αν έχει ολοκληρώσει επιτυχώς την εξ αποστάσεως εκπαιδευτική διαδικασία.

► **Αποπληρωμή του συνόλου των διδάκτρων**

Ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να μην έχει οικονομικής φύσεως εκκρεμότητες. Σε περίπτωση που υπάρχουν τέτοιες, το πιστοποιητικό σπουδών διατηρείται στο αρχείο της Γραμματείας, μέχρι την ενημέρωση της για τη διευθέτηση της εκκρεμότητας.

Αναλυτική περιγραφή των παραπάνω υπάρχει στον Κανονισμό Σπουδών:

<https://elearningekpa.gr/regulation>

8. ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΥΛΙΚΟΥ

Οι συγγραφείς του εκπαιδευτικού υλικού είναι μέλη ΔΕΠ του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών ή και ειδικοί εμπειρογνώμονες με ιδιαίτερη συγγραφική καταξίωση, οι οποίοι κατέχουν πολύ βασικό ρόλο στην υλοποίηση του προγράμματος.

9. ΠΩΣ ΔΙΑΜΟΡΦΩΝΕΤΑΙ Η ΥΛΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Το πρόγραμμα επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης περιλαμβάνει **2 θεματικές ενότητες (μαθήματα)**.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΜΑΘΗΜΑ 1: ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΣ ΥΠΝΟΣ

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Εισαγωγή στη Φυσιολογία του Ύπνου

Σκοπός αυτής της εισαγωγικής διδακτικής ενότητας είναι η περιγραφή των φυσιολογικών διαδικασιών που στο σύνολό τους απαρτίζουν τη σύνθετη λειτουργία του ύπνου, και ο τρόπος με τον οποίο αλληλοεπηρεάζονται. Κατ' αρχήν παρουσιάζονται οι νευροβιολογικοί μηχανισμοί που ρυθμίζουν τη λειτουργία του ύπνου, με σκοπό να οριστούν και να περιγραφούν οι λειτουργικές

διαδικασίες (ομοιοστατικές και κίρκαδιανές) που ρυθμίζουν τον ύπνο, και να γίνει η διάκριση των δύο καταστάσεων από τις οποίες απαρτίζεται ο ύπνος (REM / μη-REM ύπνος). Στη συνέχεια παρατίθενται οι βασικές αρχές της ηλεκτροεγκεφαλογραφίας (ΗΕΓ) με σκοπό την κατανόηση του νυκτερινού υπνοπολυγραφήματος (ΥΠΓ), το οποίο αποτελεί το βασικό εργαλείο στη μελέτη της φαινομενολογίας του ύπνου. Επίσης, γίνεται περιγραφή των σταδίων του ύπνου που απαρτίζουν τον υπνικό κύκλο.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 2. Η λειτουργική σημασία του ύπνου

Στη διδακτική ενότητα αυτή γίνεται περιγραφή των θεωριών που προσπαθούν να απαντήσουν στο ερώτημα «γιατί κοιμόμαστε;». Σκοπός της ενότητας είναι η περίληψη των βασικών στοιχείων στα οποία βασίζονται οι εν λόγω θεωρίες, και οι οποίες διακρίνονται στις φυλογενετικές-εξελικτικές, στις μεταβολικές, στις αναπτυξιακές και στις πληροφορικές θεωρίες. Επίσης, περιγράφονται τα ευρήματα μελετών που διερευνούν τη λειτουργική σημασία του ύπνου μέσω των επιπτώσεων πειραμάτων υπνικής αποστέρησης. Στη συνέχεια γίνεται αναφορά στο ρόλο του ύπνου στη μαθησιακή λειτουργία, και κυρίως στον τρόπο με τον οποίο οι διεργασίες του ύπνου, λειτουργικές και νευροφυσιολογικές, συσχετίζονται με τη μνημονική διαδικασία.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 3. Χρονοβιολογία και ύπνος

Σκοπός της ενότητας χρονοβιολογία και ύπνος είναι η περιγραφή των βιολογικών ρυθμών που καθορίζουν τη λειτουργία του ύπνου και το νευροφυσιολογικό τους υπόβαθρο. Περιγράφονται οι κίρκαδιανοί ρυθμοί, δηλαδή οι ρυθμοί που έχουν 24ωρη περίοδο, παρουσιάζονται σε νευροφυσιολογικό επίπεδο οι εσωτερικοί βηματοδότες του εγκεφάλου, η αλληλεπίδρασή τους με τους περιβαλλοντικούς χρονοδότες και το αποτέλεσμα που προκύπτει, καθώς και οι κυριότερες λειτουργίες τις οποίες επηρεάζουν. Στη συνέχεια περιγράφεται ο τρόπος με τον οποίο συγχρονίζεται το βιολογικό ρολόι με το σύστημα που καθορίζει την κατάσταση της εγρήγορσης/ύπνου, ώστε να ρυθμιστούν σημαντικές βιολογικές και διάφορες νευροσυμπεριφορικές διαδικασίες.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 4. Ο ύπνος κατά τη διάρκεια της ζωής του ανθρώπου

Σε αυτή τη διδακτική ενότητα συνοψίζονται οι αλλαγές που συμβαίνουν στον ύπνο ανάλογα με την ηλικία και εξετάζονται οι διαφορές στον ύπνο μεταξύ των δύο φύλων. Επισημαίνεται ότι η ηλικία παίζει σημαντικό ρόλο στη διάρκεια του ύπνου, καθώς και στη διαμόρφωση της εσωτερικής του αρχιτεκτονικής. Πιο συγκεκριμένα, συζητείται η αλλαγή των μοτίβων του ύπνου από τη βρεφική στην παιδική ηλικία, στην εφηβεία, στον ενήλικα, και στους ηλικιωμένους. Στη συνέχεια περιγράφονται οι διαφορές των δύο φύλων αναφορικά με την

υπνική λειτουργία και αναφέρονται οι διαφορές που παρατηρούνται στον ύπνο κατά τον έμμηνο κύκλο, κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και κατά την εμμηνόπαυση.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 5. Ο ύπνος στα ζώα - Πολιτισμικές επιρροές στις συνήθειες ύπνου

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι να περιγραφεί από τη φυλογενετική σκοπιά η εξέλιξη της λειτουργίας του ύπνου. Η μελέτη της εξέλιξης του ύπνου στα διάφορα ζωϊκά είδη μπορεί να μας διαφωτίσει σχετικά με τη σημασία του ύπνου στον άνθρωπο. Περιγράφεται η ρύθμιση και η εξέλιξη των διαδικασιών του ύπνου/εγρήγορσης στα θηλαστικά αλλά και στα ασπόνδυλα ζώα. Ακόμη εξετάζονται φαινόμενα όπως η χειμέρια νάρκη, και η σημασία που μπορούν αυτές οι γνώσεις να έχουν στην κλινική εφαρμογή για την αντιμετώπιση των διαταραχών του ύπνου στον άνθρωπο. Περιγράφονται ακόμη οι συνήθειες σχετικά με τον ύπνο ανά τον κόσμο, με σκοπό την εξοικείωση με τις οικολογικές και διαπολιτισμικές επιρροές στη λειτουργία του.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 6. Τα Όνειρα

Σκοπός αυτής της διδακτικής ενότητας είναι να περιγραφούν οι διαδικασίες που συνθέτουν το όνειρο, ένα κινητικο-αισθητηριακο-συναισθηματικό βίωμα που λαμβάνει χώρα κατά τη διάρκεια του ύπνου, καθώς και οι θεωρίες για τη λειτουργική σημασία των ονείρων, και οι διαταραχές που σχετίζονται με αυτά. Αρχικά παρουσιάζονται τα φαινομενολογικά χαρακτηριστικά του ονείρου ως προς το περιεχόμενο, και το πώς διαφοροποιείται από παράγοντες όπως η ηλικία. Επίσης, περιγράφεται το νευροφυσιολογικό πλαίσιο στο οποίο αναπτύσσεται η ονειρική δραστηριότητα, δηλαδή σε ποια στάδια του ύπνου παρατηρείται και οι εμπλεκόμενοι μηχανισμοί. Ακολούθως, παρατίθενται οι κυριότερες θεωρίες για τη λειτουργική σημασία των ονείρων, και πιο συγκεκριμένα η Φροϋδική θεωρία, η πληροφορική θεωρία και η νευρογνωστική θεωρία.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 7. Ο Ύπνος και άλλες Καταστάσεις της Συνείδησης

Σκοπός αυτής της διδακτικής ενότητας είναι να περιγραφεί ο ύπνος ως ιδιαίτερη κατάσταση της συνείδησης σε σχέση με άλλες ψυχονητικές καταστάσεις μη ελεγχόμενης ή περιορισμένης συνειδητότητας, όπου επίσης δεν υπάρχει εγρήγορση. Στις καταστάσεις αυτές περιλαμβάνονται η κωματώδης κατάσταση, η αναισθησία, αλλά και διαταραχές του ύπνου όπως η υπνοβασία. Επίσης, εξετάζονται ιδιαίτερες καταστάσεις όπως η ύπνωση και ο διαλογισμός. Ακόμη γίνεται αναφορά σε ορισμένες φαρμακευτικές ουσίες που επιδρούν στη συνείδηση και τη μεταβάλλουν, καθώς και η συσχέτιση των καταστάσεων αυτών με την ονειρική δραστηριότητα.

ΜΑΘΗΜΑ 2: ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Αϋπνία 1: Διάγνωση και Μοντέλα Αιτιοπαθογένειας

Σκοπός της ενότητας αυτής είναι η περιγραφή της συχνότερης διαταραχής του ύπνου που εκδηλώνεται με δυσκολίες του τύπου της μειωμένης ποσότητας και κακής ποιότητας του ύπνου. Περιγράφονται οι διαταραχές που σχετίζονται με την αϋπνία και σχολιάζεται ιδιαίτερα η πρωτοπαθής αϋπνία. Παρατίθενται και εξετάζονται οι βιοψυχοκοινωνικοί παράγοντες που επηρεάζουν την πυροδότηση, την έναρξη, την εγκατάσταση και την παγίωση της διαταραχής, καθώς και οι μηχανισμοί που επηρεάζουν την πορεία της συμπτωματολογίας. Επίσης, παρουσιάζονται τα κυριότερα μοντέλα αιτιοπαθογένειας της αϋπνίας όπως το ψυχοφυσιολογικό, το συμπεριφορικό, το γνωσιακό και το νευρο-γνωσιακό.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 2. Αϋπνία 2: Θεραπευτική Αντιμετώπιση

Στη διδακτική ενότητα αυτή γίνεται παρουσίαση των οδηγιών “υγιεινής του ύπνου” καθώς και του γνωσιακού-συμπεριφορικού ψυχοθεραπευτικού μοντέλου για την αντιμετώπιση της αϋπνίας (ΓΣΘ-Α). Περιγράφονται οι βασικότερες θεραπευτικές τεχνικές που χρησιμοποιούνται στη ΓΣΘ-Α, δηλαδή οι «άμεσες»-συμπεριφορικές και οι «έμμεσες»-γνωσιακές παρεμβάσεις, και σκιαγραφείται η πορεία της θεραπείας. Επίσης, παρατίθενται οι κυριότερες εγκεκριμένες φαρμακευτικές προσεγγίσεις για την αντιμετώπιση της αϋπνίας, αλλά και οι συχνότερα χρησιμοποιούμενες εναλλακτικές θεραπείες. Τέλος, γίνεται αναφορά στη σχέση της αϋπνίας με τη χρήση αλκοόλ και φαρμάκων και τα προβλήματα που μπορεί να προκύψουν.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 3. Υπερβολική Υπνηλία και Κόπωση: Διάγνωση και Θεραπεία

Στη διδακτική ενότητα αυτή περιγράφονται οι διαταραχές υπερυπνίας, δηλαδή υπερβολικής υπνηλίας κατά την ημέρα που μπορεί να είναι πρωτοπαθείς ή δευτεροπαθείς. Επίσης, περιγράφεται το σύνδρομο χρόνιας κόπωσης που εκδηλώνεται

και με διαταραχή του ύπνου και τονίζεται η σημασία της διαφοροδιάγνωσης των καταστάσεων αυτών. Το σύνδρομο χρόνιας κόπωσης αποτελεί μια σύνθετη διαταραχή η οποία χαρακτηρίζεται από έντονη σωματική κόπωση/εξάντληση που δεν υποχωρεί με τον ύπνο και οδηγεί σε δυσλειτουργία των νοητικών ικανοτήτων όπως η συγκέντρωση και η μνήμη. Στην παρούσα ενότητα παρουσιάζονται οι μελέτες ύπνου στην κατηγορία αυτή διαταραχών καθώς και οι κυριότερες θεραπευτικές παρεμβάσεις για την αντιμετώπισή τους.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 4. Διαταραχές του Ύπνου σε Ψυχιατρικά Νοσήματα

Στην ενότητα αυτή περιγράφονται προβλήματα του ύπνου σε ασθενείς που υποφέρουν από ψυχιατρικές διαταραχές. Αυτά είναι εξαιρετικά συχνά και σε πολλές περιπτώσεις αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της διαταραχής. Εξετάζονται τα προβλήματα που παρατηρούνται σε αγχώδεις διαταραχές, όπως η γενικευμένη αγχώδης διαταραχή και η διαταραχή μετατραυματικού στρες, καθώς και τα συχνότερα προβλήματα ύπνου που παρατηρούνται στις διαταραχές της διάθεσης, όπως η κατάθλιψη και η μανία, ή και στις ψυχώσεις. Στην ενότητα αυτή εξετάζονται ο τρόπος που εκδηλώνονται οι διαταραχές του ύπνου στις περιπτώσεις αυτές, οι αμοιβαίες συσχετίσεις που έχουν διαπιστωθεί και η αντιμετώπιση του προβλήματος.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 5. Διαταραχές του Ύπνου σε Σωματικά Νοσήματα

Στην ενότητα αυτή περιγράφονται τα προβλήματα ύπνου σε ασθενείς που υποφέρουν από ποικίλα σωματικά νοσήματα, όπως νευροψυχιατρικά νοσήματα (επιληψία, ανοϊκά σύνδρομα, νόσος του Πάρκινσον), κακοήθη νοσήματα, καρδιολογικά και αναπνευστικά νοσήματα, ρευματολογικά νοσήματα και ενδοκρινολογικές διαταραχές. Επίσης, επισημαίνεται η σημαντική επίδραση πολλών φαρμάκων και ουσιών στον ύπνο και η ανάγκη ανίχνευσης του υπεύθυνου αιτίου. Παρουσιάζονται οι πιθανές αλληλεπιδράσεις μεταξύ πολυπαραγοντικών καταστάσεων, καθώς και τρόποι αντιμετώπισης του προβλήματος. Επίσης, διερευνάται η σχέση μεταξύ επιμέρους συμπτωμάτων (πόνος, δύσπνοια, κ.ά.) με τη διαταραχή του ύπνου, και προτείνονται κατάλληλοι τρόποι αντιμετώπισης.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 6. Ναρκοληψία και Σύνδρομο Ανήσυχων Ποδιών: Περιγραφή και Θεραπεία

Στη διδακτική ενότητα αυτή περιγράφεται η διαταραχή της ναρκοληψίας, η οποία περιλαμβάνει μια τετράδα χαρακτηριστικών κλινικών συμπτωμάτων: 1) υπέρμετρη υπνηλία και αιφνίδια επεισόδια ύπνου κατά τη διάρκεια της ημέρας, 2) καταπληξία, 3) υπνική παράλυση και 4) υπναγωγικές ψευδαισθήσεις. Γίνεται αναφορά στη παθοφυσιολογία και τους αιτιολογικούς μηχανισμούς της διαταραχής, όπως και στις θεραπευτικές παρεμβάσεις που ενδείκνυνται για την αντιμετώπισή της. Επίσης, περιγράφεται το σύνδρομο των ανήσυχων ποδιών, συχνή διαταραχή ποικίλης αιτιολογίας, με κύριο χαρακτηριστικό το αίσθημα δυσφορίας στα κάτω άκρα και την επιτακτική και ασυναίσθητη ανάγκη για κίνησή τους ώστε να ανακουφιστούν τα συμπτώματα, η οποία επιτείνεται κατά τις βραδινές ώρες. Γίνεται αναφορά στη θεραπευτική της αντιμετώπιση.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 7. Συνδρομο Άπνοιας κατά τον Ύπνο: Περιγραφή και Θεραπεία

Στη διδακτική ενότητα αυτή περιγράφεται η κλινική εικόνα του συνδρόμου άπνοιας κατά τον ύπνο που χαρακτηρίζεται από επαναλαμβανόμενα επεισόδια απόφραξης των ανωτέρων αναπνευστικών οδών και τα οποία συνοδεύονται από ηχηρό ροχαλητό με μεσοδιαστήματα άπνοιας και υπέρμετρη υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας. Άλλα συνοδευτικά συμπτώματα μπορεί να είναι πρωινή κεφαλαλγία, μειωμένη διανοητική απόδοση, κατάθλιψη και άγχος. Επίσης, αναφέρεται ο τρόπος με τον οποίο τίθεται η διάγνωση της διαταραχής, η διάκριση του συνδρόμου σε κεντρικού και αποφρακτικού τύπου άπνοια, περιγράφονται συνοπτικά οι υποκείμενοι παθοφυσιολογικοί μηχανισμοί που συνδέονται με την εμφάνιση του συνδρόμου, οι επιπτώσεις της διαταραχής, καθώς και οι θεραπευτικές παρεμβάσεις για την αντιμετώπισή της.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 8. Παραϋπνίες: Περιγραφή και Θεραπεία

Στη διδακτική ενότητα αυτή περιγράφονται οι κυριότερες παραϋπνίες, οι οποίες είναι μη φυσιολογικά αναμενόμενες συμπεριφορές που παρατηρούνται κατά τη διάρκεια του ύπνου, οι οποίες διαταράσσουν τον ύπνο του ασθενούς ή/και των οικείων του. Οι παραϋπνίες χωρίζονται σε αυτές που παρουσιάζονται κατά τον ύπνο NREM, όπως η υπνοβασία και οι νυχτερινοί τρόμοι, και σε αυτές που παρουσιάζονται κατά τον ύπνο REM, όπως οι εφιάλτες, η διαταραχή της συμπεριφοράς κατά τον REM ύπνου και η υπνική παράλυση. Παρουσιάζονται τα κλινικά χαρακτηριστικά τους, τα διαγνωστικά κριτήρια της κάθε διαταραχής, οι υποκείμενοι παθοφυσιολογικοί μηχανισμοί και η θεραπευτική τους αντιμετώπιση.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 9. Διαταραχές του Κιρκαδιανού Ρυθμού και Θεραπευτική Αντιμετώπιση

Στη διδακτική ενότητα αυτή παρουσιάζονται οι διαταραχές του κιρκαδιανού ρυθμού του ύπνου όπου περιλαμβάνονται διάφορες καταστάσεις που έχουν ως κοινό χαρακτηριστικό την έλλειψη συγχρονισμού μεταξύ του πραγματικού κύκλου ύπνου-εγρήγορσης του ατόμου και του αντίστοιχου επιθυμητού ή κοινωνικά επιβαλλόμενου προγραμματισμού, με αποτέλεσμα να εκδηλώνεται αϋπνία ή υπερβολική υπνηλία σε ακατάλληλες περιόδους της ημέρας. Οι διαταραχές αυτές μπορεί να οφείλονται είτε σε ενδογενείς είτε σε εξωγενείς παράγοντες, είτε και στα δύο. Οι κυριότερες διαταραχές αυτού του τύπου στις οποίες γίνεται αναφορά είναι: το σύνδρομο απότομης αλλαγής χρονικής ζώνης ή αεροπορικής υστέρησης (jet lag), η διαταραχή που οφείλεται σε κυλιόμενο ωράριο εργασίας, το σύνδρομο προώθησης ή καθυστέρησης της φάσης του ύπνου και ο ακανόνιστος ή αποδιοργανωμένος κύκλος ύπνου-εγρήγορσης. Επίσης, γίνεται αναφορά στην αντιμετώπιση των διαταραχών αυτών που επιτυγχάνεται είτε με τη μεθοδική επαναβηματοδότηση/επαναπρογραμματισμό του οργανισμού, είτε με άλλες τεχνικές όπως είναι η φωτοθεραπεία και η χορήγηση φαρμακευτικών σκευασμάτων όπως η μελατονίνη.