

## Ο ρόλος του ύπνου REM σε συναισθηματικές και νοητικές διεργασίες και η συσχέτιση του με νοητικές διαταραχές

Κωνσταντίνος Μπονώτης

*Ψυχιατρική Κλινική, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Λάρισα*

**ΕΙΣΑΓΩΓΗ:** Ο ύπνος ταχειών οφθαλμικών κινήσεων (Rapid Eye Movement, REM) ή παράδοξος ύπνος εμφανίζεται περιοδικά κατά τη διάρκεια του ύπνου, έχει συνήθως μεγαλύτερη διάρκεια στην τελική περίοδο του και ελέγχεται από ομοιοστατικούς μηχανισμούς και τον κίρκαδιανό ρυθμό. Παρά την κυρίαρχη θέση που διατηρεί στην επιστημονική έρευνα καθώς και τη συναρπαστική σχέση του με τα όνειρα, δεν έχει αποσαφηνιστεί ο ιδιαίτερος ρόλος του στην λειτουργία του ύπνου, τη «γλυκιά νοσοκόμα της φύσης». Αντιθέτως, ο ύπνος βραδέων κυμάτων έχει σχετιστεί με διεργασίες όπως η επαναφορά της συναπτικής ομοιόστασης και η μνημονική αποθήκευση. Έχει όμως επισημανθεί ότι ο επαρκής ύπνος REM δύναται να είναι σημαντικός για την διατήρηση της ψυχικής υγείας.

**ΥΛΙΚΟ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΣ:** Σε σχετικές μελέτες, έχει υποστηριχθεί ότι η αυτοαναφερόμενη ποιότητα ύπνου όπως επίσης και νοητικές επιδόσεις σχετίζονται θετικά με τη διάρκεια του ύπνου REM. Εικάζεται ότι ο παράδοξος ύπνος διασφαλίζει την ομαλή εξέλιξη του ύπνου και προετοιμάζει για την αφύπνιση και την επάνοδο στην εγρήγορση. Μια ειδική παράμετρος του είναι η πυκνότητά του δηλαδή η συχνότητα των οφθαλμικών κινήσεων, η οποία καταδεικνύεται να έχει αντίστροφη σχέση με το βάθος του ύπνου και θετική σχέση με συναισθηματική ένταση.

**ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:** Μεταβολές στα χαρακτηριστικά του παράδοξου ύπνου έχουν παρατηρηθεί σε ποικίλες ψυχικές διαταραχές και, ειδικά, στην μείζονα κατάθλιψη σε όλες τις παραμέτρους του ύπνου REM (λανθάνουσα περίοδος, πυκνότητα, διάρκεια). Η συσχέτιση με την πυκνότητα του ύπνου REM είναι το πιο σταθερό εύρημα, ανεξάρτητα από συνοσηρότητα με άλλες ψυχικές διαταραχές. Η σχέση έχει αυτή έχει αναδειχθεί και σε νευροαπεικονιστικές μελέτες όπως και μέσω της επίδρασης των αντικαταθλιπτικών φαρμάκων. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον θα παρουσίαζε η διερεύνηση του γενετικού καθορισμού αυτών των παρατηρήσεων. Άλλες ψυχικές διαταραχές στις οποίες έχουν καταγραφεί στατιστικά σημαντικές μεταβολές στη φάση REM είναι η αγχώδης μετατραυματική διαταραχή (PTSD), οι διαταραχές του αυτιστικού φάσματος, η μεταιχμιακή διαταραχή προσωπικότητας.

**ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ:** Η αρχιτεκτονική του ύπνου και ειδικότερα παράμετροι της περιόδου REM εκτιμώνται ως σημαντικοί παράγοντες στην ψυχιατρική νοσολογία μέσω της επίδρασής τους σε νοητικές και συναισθηματικές διεργασίες. Περαιτέρω έρευνα με συνδυασμένη μελέτη νευροφυσιολογικών και συμπεριφορικών παραμέτρων θα μπορούσε να διαφωτίσει αυτή την ιδιαίτερη σχέση. Τονίζεται ότι αυτό το επιστημονικό πεδίο αποκτά ιδιαίτερη βαρύτητα στη σύγχρονη εποχή που χαρακτηρίζεται από διαταραχές ύπνου, μείωση της συνολικής διάρκειας του και επακολούθως, όπως έχει διατυπωθεί, «μια σιωπηλή επιδημία καταστολής του ύπνου REM».

