



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΠΟΛΙΤΙΚΩΝ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ



ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου 14 Μαρτίου 2025 –

"Make Sleep Health a Priority"

«Ο Ύπνος ως Προτεραιότητα για τη Δημόσια Υγεία»

Ο ύπνος αποτελεί ζωτικής σημασίας παράγοντα για την Υγεία του πληθυσμού σε όλες τις ηλικιακές ομάδες. Ενισχύει τη γνωστική λειτουργία, τη συναισθηματική σταθερότητα και τη σωματική ευεξία. Η ανεπαρκής διάρκεια ύπνου και οι διαταραχές ύπνου συνδέονται με αυξημένα εργατικά και τροχαία ατυχήματα, καρδιομεταβολικές παθήσεις, άνοια και εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα.

Σε ευρύτερη κλίμακα, η στέρηση ύπνου επιβαρύνει σημαντικά τα συστήματα υγείας και μειώνει την οικονομική παραγωγικότητα. Για την αντιμετώπιση αυτών των προκλήσεων, οι δημόσιες υγειονομικές πρωτοβουλίες πρέπει να δώσουν προτεραιότητα στην εκπαίδευση για τον ύπνο, να προωθήσουν τη σωστή υγιεινή ύπνου και να αντιμετωπίσουν εμπόδια όπως το άγχος και τα ακανόνιστα ωράρια ζωής.

Η αναγνώριση του ύπνου ως θεμελιώδη πυλώνα της υγείας είναι επομένως απαραίτητη για τη δημιουργία ανθεκτικών και ευημερούντων κοινωνιών.

Η παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, εορτάζεται κάθε χρόνο την Παρασκευή πριν από την εαρινή ισημερία μας δίνει την ευκαιρία να αναδείξουμε τον κρίσιμο ρόλο του ύπνου στη Δημόσια Υγεία. Το σύνθημα, "Make Sleep Health a Priority" ("Κάντε την υγεία του ύπνου προτεραιότητα"), υπογραμμίζει τη σημασία της καλής ποιότητας ύπνου για τη σωματική και ψυχική ευεξία, καθώς και για την πρόληψη σοβαρών ασθενειών.

Έχουμε συμπεριλάβει τον Ύπνο ως ένα εκ των θεμάτων Διδακτορικών σπουδών στη Δημόσια Υγεία. Παρέχουμε εξειδικευμένες συμβουλές αντιμετώπισης και αναλαμβάνουμε πρωτοβουλίες ενημέρωσης των επαγγελματιών υγείας με τη διάχυση σχετικών ερευνών και πληροφοριών.

Η υποψήφια διδάκτωρ

Κατερίνα Βλάμη

Ο καθηγητής

Γεώργιος Ντουινιάς