Αυτό το βιβλιάριο – *'Πρακτικός Οδηγός': Πώς να κοιμάστε καλά το βράδι'* στοχεύει να βοηθήσει τα άτομα να κοιμούνται καλύτερα το βράδι.

Ο αντικειμενικός σκοπός των πληροφοριών που περιέχει το βιβλιάριο αυτό είναι να βοηθήσουν τα άτομα να κοιμούνται καλύτερα το βράδι:

- εξηγώντας φυσιολογικές αλλαγές λόγω ηλικίας
- παρέχοντας στρατηγικές για την εξασφάλιση καλύτερου νυχτερινού ύπνου.

Το βιβλιαράκι αυτο είναι διαθέσιμο στις ακόλουθες γλώσσες: Αραβικά, Κινεζικά, Αγγλικά, Ελληνικά, Ιταλικά και Μαλτέζικα.

Αλλα διαθέσιμα βιβλιάρια της σειράς *'Πρακττκός Οδηγός'* είναι:

- ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ Ο ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ
- ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΕΥΕΞΙΑΣ
- ΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΤΗ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΣΤΟΧΩΝ

Αυτά τα βιβλιάρια είναι διαθέσιμα σε διάφορες γλώσσες: Αραβικά, Κινέζικα, Αγγλικά, Ιρανικά, Γερμανικά, Ελληνικά, Ιτλικά, Ισπανικά, και Βιετναμέζικα.

Transcultural Mental Health Centre
A Division of the Diversity Health Institute

A practical guide about:
A good night's sleep – **(GREEK)**

Transcultural Mental Health Centre
A Division of the Diversity Health Institute

ΠΡΑΚΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ

Για να κοιμάστε καλά το βράδι

GRE.SleepPC3.indd 1-2
16/06/2005 5:27:19 PM

www.tmhc.nsw.gov.au

© Copyright Transcultural Mental Health Centre, 2005.
Το βιβλιαράκι αυτό εκπονήθηκε από το Διαπολιτισμικό Κέντρο Ψυχικής Υγείας, Το ίδιο, καθώς και άλλα βιβλιάρια της σειράς *'Πρακτικός Οδηγός'* επιτρέπεται να ξανατυπωθούν με αναγνώριση του Διαπολιτισμικού Κέντρο Ψυχικής Υγείας, και είναι στη διάθεσή σας για να το κατεβάσετε από το www.tmhc.nsw.gov.au

Πρωτοεκδόθηκε το 2005 από το Διαπολιτισμικό Κέντρο Ψυχικής Υγείας
ISBN: 1 74080 0494

Αντίτυπα του παρόντος βιβλιάριου και σχετικών βιβλιαρίων στη σειρά *«Πρακτικός Οδηγός»* (καθώς κιι άλλα βοηθήματα) είναι διαθέσιμα από το:
Διαπολιτισμικό Κέντρο Ψυχικής Υγείας
Locked Bag 7118
PARRAMATTA BC NSW 2150
AUSTRALIA

Τηλ.: 61 2 9840 3800 (ώρες γραφείου)
Fax: 61 2 9840 3755
Δωρεάν κλήσεις: 1800 648 911
Email: general@tmhc.nsw.gov.au
Ιστοσελίδα: www.tmhc.nsw.gov.au

Σχεδιάστηκε και στοιχειοθετίθηκε από τη φίρμα Monica Flannery Design

Ευχαριστήρια

Οι πληροφορίες που περιέχονται μέσα σ'αυτό το βιβλιάριο συντάχθηκαν από αριθμό δημοσιευθέντων και μη πηγών.

Το Κέντρο Διαπολιτισμικής Ψυχικής Υγείας (TMHC) έχει λάβει άδεια να δημοσιεύσει πληροφορίες από τα πιο κάτω δημοσιεύματα:

Πρωτόκολλο Θεραπείας. Πρωτόκολλο 2004. Ελεγχος Ψυχικών Διαταραχών (Τρίτη Εκδοση). Κέντρο Συνεργασίας για Ψυχική Υγεία και Κατάχρηση Ουσίας.

Το παρόν δημοσίευμα αποσκοπεί στην παροχή μόνο γενικών πληροπφοριών. Δεν πρέπει να χρησιμοποιηθεί σαν υποκατάστατο για την επιδίωξη επιστημονικής βοήθειας. Μπορεί να θελήσετε να συμβουλευτείτε τον τοπικό οικογενειακό γιατρό σας πάνω στα ζητήματα που θίγονται στο παρόν βιβλιάριο. Υπάρχουν επίσης αριθμός τηλεφωνικών αριθμών και ιστοσελίδων στη σελίδα 9 του βιβλιάριου που ίσως να σας φανούν χρήσμια.

Για να κοιμάστε καλά το βράδι

Τα προβλήματα ύπνου είναι ένα από τα συνηθέστερα παράπονα τόσο σε χώρους γενικής υγείας όσο και ψυχικής υγείας. Υπολογίζεται ότι πάνω από το **20%** των **ενηλίκων** υποφέρει από κάποιο τύπο αϋπνίας διαρκείας σε κάποιο στάδιο στη ζωή τους τα δε παράπονα για αϋπνϊα διαπιστώθηκε ότι είναι σημαντικά αυξημένα στους υπερήλικες.

Αυτή η αύξηση μπορεί να αποδοθεί σε τέσσερα κύρια στοιχεία που την αποτελούν:

- σε φυσικές αλλαγές των φυσιολογικών συστημάτων που ελέγχουν τον ύπνο τα οποία είναι μέρος της πορείας του γήρατος.
- σε αυξημένη συχνότητα συγκεκριμένων οργανικών διαταραχών του ύπνου όπως η περιοδική κίνηση των άκρων όταν κοιμούμαστε (PLMS) και η άπνοια ύπνου.
- σε αυξημένη συχνότητα ιατρικών παθήσεων (π.χ. οστεοαρθίτιδα) και ψυχικών διαταραχών (π.χ. κατάθλιψη, άνοια) που επιδρούν αρνητικά επί του ύπνου.
- σε αυξημένη χρήση ποικιλίας φαρμάκων που μπορεί είτε να αλληλοεπιδρούν το ένα με το άλλο ή να επιδρούν διαφορετικά πάνω στους υπερήλικες.

GRE.SleepPC3.indd 3-1 16/06/2005 5:27:22 PM

Φυσιολογικές αλλαγές λόγω ηλικίας

Στις αλλαγές αυτές υπάγονται:

- ελάττωση του βαθειού ύπνου και αύξηση της αναλογίας του ελαφρού ύπνου.
- αύξηση του αριθμού των ξυπνημάτων και ύπνος με συχνές διακοπές τη νύχτα.
- διαπίστωση ελαττωμένης ποιότητας και ποσότητας του ύπνου.
- αλλαγές ή διακοπές του κύκλου - αφύπνιση.
- τάση για πρόωρο αποκοίμισμα και πρόωρο ξύπνημα.
- Αυτές οι φυσιολογικές αλλαγές συνήθως αρχίζουν γύρω στα 50.

Πώς να κοιμάστε καλύτερα το βράδι

Τα ακόλουθα σκιαγραφούν καλές συνήθειες ύπνου και παρέχουν οδηγίες πώς να αντιμετωπίσουμε τις συνήθεις αιτίες διαταραχής του ύπνου.

1. Βάλε μια τακτική ώρα που θα ξυπνάς

Εχει μεγάλη σημασία το να βάλεις ένα τακτικό πρόγραμμα στις ώρες πού θα κοιμάσαι και θα ξυπνάς, κυρίως να ξυπνάς την ίδια ώρα κάθε πρωί. Η ώρα που ξυπνάμε συμβάλλει στο συγχρονισμό των κατά προσέγγιση ρυθμών, επομένως πρέπει να προσπαθούμε να μην αλλάζουμε την ώρα που ξυπνάμε περισσότερο από μια ώρα, ακόμα και το σαββατοκύριακο.

2. Καθιέρωσε περιβάλλον κατάλληλο για ύπνο

Ανεση – Το βάρος που προκαλεί στομάχι με αέρια, επίμονοι πόνοι, ή το να αισθάνεσαι υπερβολική ζέστη ή κρύο, μπορούν να μας εμποδίσουν να χαλαρώσουμε επαρκώς για να μας πάρει ο ύπνος. Επομένως είναι απαραίτητο να έχουμε ικανοποιήσει όλες τις άμεσες ανάγκες μας πριν δοκιμάσουμε να κοιμηθούμε.

Θόρυβος – Ο θόρυβος τη νύχτα (όπως η κίνηση αυτοκινήτων) είναι μια άλλη κοινή πηγή διαταραχής του ύπνου. Ακόμη και άν δεν ξυπνήσουμε και δεν μπορούμε να θυμηθούμε τους θόρυβους την άλλη ημέρα, οι θόρυβοι μπορούν να διαταράξουν την κανονική μας ρουτίνα ύπνου. Αν κοιμούμαστε σε μέρος που είναι κάπως θορυβώδες, πρέπει να προσπαθήσουμε να μπλοκάρουμε το θόρυβο κρατώντας πόρτες και παράθυρα κλειστά ή να βουλώνουμε τ'αυτιά μας με ειδικά βουλώματα.

Φως – Μια κάμαρα με φως θα μας δυσκολέψει να κοιμηθούμε. Αν έχομε προβλήματα ύπνου, πρέπει να σκοτεινιάσουμε τη κάμαρα για να σιγουρευτούμε ότι το πρωϊνό φως δεν θα μας ξυπνήσει.

3. Υπολόγισε χρόνο χαλάρωσης πριν τον ύπνο

Πρέπει να σταματούμε να δουλεύουμε το πιο λίγο 30 λεπτά πριν πάμε στο κρεββάτι και να κάνουμε κάτι διαφορετικό και, που δεν δημιουργεί στρες π.χ. διάβασμα, να δείτε τηλεόραση, ή να ακούσετε μουσική.

GRE.SleepPC3.indd 2-3 16/06/2005 5:27:24 PM

4. Συσχετισμός του κρεββατιού σας με τον ύπνο

Δραστηριότητες όπως π.χ. να τρώμε, να βλέπουμε τηλεόραση, να διαβάζουμε ή να συζητούμε τα προβλήματα της ημέρας, μπορεί να μας κάνουν να συσχετίζουμε το κρεββάτι μας με αγρύπνια και υπερένταση προσοχής παρά με τη νύστα και την αρχή του ύπνου. Αν είστε άτομο που συσχετίζει την αγρύπνια με τέτοιες δραστηριότητες, συνιστάται να αποφεύγετε να επιδίδεστε σε τέτοιες δραστηριότητες στο κρεββάτι.

5. Υπερνίκηση της στενοχώριας και του άγχους

Μιά από τις συνηθέστερες αιτίες διαταραχής ύπνου είναι το άγχος. Πολλοί άνθρωποι έχουν δυσκολία να χαλαρώσουν όταν μπαίνουν στο κρεββάτι το βράδι μετά από μια μέρα πολύ κουραστική. Συχνά η ώρα αυτή είναι η πρώτη ευκαιρία που έχουν να σκεφθούν πράγματα που τους απασχολούν. Και αν και είναι ξαπλωμένοι στο κρεββάτι, κάθονται και στεναχωριούνται για τα προβλήματά τους ενώ έπρεπε να είχαν ήδη αποκοιμηθεί.

Τα συναισθήματα τάσης και υπερδιέγερσης που συνεπάγονται αυτές οι σκέψεις κάνουν πιο δύσκολο το να αποκοιμηθούμε, και μπορεί να αρχίσουμε να στεναχωριούμαστε και για την αϋπνία μας κοντά στα άλλα προβλήματά μας. Αν νομίζούμε ότι δυσκολευόμαστε να κοιμηθούμε γιατί ανησυχούμε για πράγματα που συμβαίνουν στη ζωή μας, τότε υπάρχουν δύο πράγματα που μπορούμε να κάνουμε για να βελτιωθεί ο ύπνος μας:

- Να ορίσουμε στον εαυτό μια ημίωρη «ώρα στενοχώριας» πριν από την ώρα του ύπνου. Δίπλα μας θα έχουμε πένα και χαρτί στο οποίο θα γράφουμε τις στενοχώριες μας και τις δυνατές λύσεις.
- Να αποφεύγουμε πράγματα που μας ταράζουν πριν πάμε στο κρεββάτι.

[1] Μιλήστε στο γιατρό σας αν νομίζετε ότι το άγχος ή κατάθλιψη σας σας κρατούν άϋπνους τη νύχτα.

6. Περιμένετε μέχρι να νυστάξετε

Αν έχετε προβλήματα να σας παίρνει ο ύπνος, μελετήστε την πιθανότητα να πηγαίνετε στο κρεββάτι μόνο όταν νυστάξετε. Αν μετά από 10 λεπτά δείτε ότι είστε ακόμα άϋπνος, και στενοχωριέστε, σηκωθείτε και κάντε κάτι που αφενός αποσπά την προσοχή σας αλλά αφετέρου σας χαλαρώνει, όπως πλέξιμο, άκουσμα μουσικής, ή διάβασμα βιβλίου. Μπορεί ακόμη να προτιμήσετε να ακούσετε μια μαγνητοταινία χαλάρωσης. Γυρίστε στο κρεββάτι όταν ξανανιώσετε νυσταγμένος.

Οταν γυρίστε στο κρεββάτι, αν δείτε ότι είστε ακόμα στενοχωρημένος και άϋπνος, σηκωθείτε από το κρεββάτι πάλι και επιδοθείτε σε κάτι πού σας χαλαρώνει εωσότου νυστάξετε αρκετά για να ξαναγυρίσετε στο κρεββάτι μια φορά ακόμη. Αρχικά πιθανόν να βρείτε ότι θα χρειαστεί να βγείτε από το κρεββάτι κάμποσες φορές πριν καταφέρετε να κοιμηθείτε. Αυτό που έχει σημασία είναι να μάθετε να συσχετίζετε το κρεββάτι σας με τον ύπνο και όχι με τη στενοχώρια.

7. Αποφεύγετε τους υπνάκους στη διάρκεια της ημέρας

Δεν είναι σπάνιο για άτομα πού πέρασαν μια ιδιαίτερα άσχημη νύχτα σε ύπνο να αισθάνονται την επόμενη νυσταγμένοι. Αυτή η ημερήσια νύστα σας βάζει σε μεγάλο πειρασμό να αρπάξετε έναν υπνάκο κατά τη διάρκεια της ημέρας. Πάντως, αν έχετε αϋπνία και αρπάζετε υπνάκους την ημέρα αυξάνετε τις πιθανότητες να περάσετε ακόμη μια άσχημη νύχτα με αϋπνίες. Αυτό συμβαίνει γιατί όταν έρθει η ώρα για το κρεββάτι θα είστε λιγότερο κουρασμένος και θα χρειάζεστε πιο λίγο ύπνο γιατί κοιμηθήκατε κατά τη διάρκεια της ημέρας. Κατα πάσα πιθανότητα θα κάνετε περισσότερη ώρα να σας πάρει ο ύπνος και θα ξυπνήσετε πιο πολλές φορές τη νύχτα. Την επόμενη ημέρα πιθανόν να νυστάξετε πάλι και να μπείτε σε πειρασμό για έναν άλλο υπνάκο πάλι.

GRE.SleepPC3.indd 4-5 16/06/2005 5:27:26 PM

Οπως βλέπετε, αυτή η ρουτίνα υπνάκων δεν αργεί να γίνει φαύλος κύκλος που κάνει το αρχικό σας πρόβλημα ύπνου ακόμη χειρότερο. Αν έχετε αϋπνία, αδιάφορο πόσο κουραστήκατε κατά τη διάρκεια της ημέρας, προσπαθείστε να αποφύγετε τους ημερήσιους υπνάκους (εκτός αν δουλεύετε βάρδιες). Επιμείνετε στις τακτικές ώρες ύπνου πηγαίνωντας στο κρεββάτι την ίδια ώρα κάθε βράδι και ξυπνώντας την ίδια ώρα κάθε πρωί. Αν δεν καταφέρετε νά πλαγιάσετε παρά αργότερα από την κανονική σας ώρα, μην αργήσετε να ξυπνήσετε το επόμενο πρωί – σηκωθείτε την κανονική σας ώρα. Αν ακολουθήσετε αυτές τις οδηγίες, θα συμβάλετε στην εξασφάλιση να δουλεύουν προς ώφελός σας οι φυσικοί ρυθμοί του σώματός σας, κάτι που σας βοηθά να κοιμάστε τις ώρες που θέλετε να κοιμηθείτε.

8. Αποφεύγετε τη καφφεϊνη

Αυτή η τοξική ουσία βρίσκεται στο καφέ, τσάϊ, κακάο, ποτά με κόλα, καθώς επίσης σε μερικά φάρμακα που δεν απαιτούν συνταγή γιατρού. Η κατανάλωση καφφεϊνης πριν την ώρα ϋπνου, ή αν πίνετε υπερβολική καφφεϊνη κατά τη διάρκεια της ημέρας, αυξάνουν αισθήματα ενεργητικότητας και εγρήγορσης και κάνουν πιο δύσκολη για σας τη δυνατότητα να αποκοιμηθείτε. Οτιδήποτε καφφεϊνη καταναλωθεί μετά περίπου τις 4 μ.μ. θα έχει επίδραση την ώρα που είναι να πλαγιάσετε.

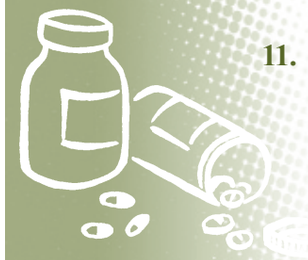
9. Αποφεύγετε τη νικοτίνη

Η νικοτίνη ερεθίζει το νευρικό σύστημα ελευθερώνοντας μια ορμόνη που λέγεται «αδρεναλίνη». Η επίδραση της αδρεναλίνης είναι να διεγείρει το σώμα και το μυαλό κάτι που σας ξυπνά και σας κάνει έτοιμο για δράση. Το κάπνισμα πριν την ώρα που πλαγιάζετε αυξάνει την ενεργητικότητα και τη ζωηράδα ακριβώς την ώρα που θέλετε να χαλαρώσετε και να είστε έτοιμοι για ύπνο. Επομένως, μην καπνίζετε τουλάχιστον μια ώρα πριν πάτε στο κρεββάτι για να δώσετε καιρό στις διεγερτικές ιδιότητες της αδρεναλίνης να εξαφανιστούν.

10. Αποφεύγετε το υπερβολικό αλκοόλ

Η γενική γνώμη για το αλκοόλ είναι ότι σας βοηθά να κοιμηθείτε αν είστε υπό το κράτος έντασης και άγχους. Ενα-δύο ποτηράκια κρασί το βράδι μπορεί να σας βοηθήσουν να χαλαρώσετε, αλλά το να κατεβάζετε τακτικά κάμποσα ποτά το βράδι γίνεται αιτία ο ύπνος σας να είναι γενικά πολύ χειρότερος. Την ώρα που το αλκοόλ αφομιώνεται από το σώμα σας έχετε τάση να ξυπνάτε πιο συχνά και παραμένετε λιγότερη ώρα στις φάσεις του βαθιού ύπνου. Αν πίνετε τακτικά μπορεί να διαπιστώσετε ότι καταλήγετε να εξαρτάστε από το αλκοόλ για να μειώνετε το άγχος σας και σαν βοήθεια για να κοιμηθείτε.

Οχι μόνο το αλκοόλ δεν θα σας επιτρέψει να νιώθετε φρέσκος το επόμενο πρωϊ (γιατί σας έκλεψε ύπνο καλύτερης ποιότητας) αλλά επίσης είναι πιθανό να έχετε ανάστροφο άγχος που θα διαρκέσει όλη την ημέρα και που θα κάνει ακόμα πιο δύσκολο το βραδινό ύπνο.



11. Αποφεύετε τα χάπια ύπνου

Η χρήση υπνωτικών χαπιών για οτιδήποτε χρονικό διάστημα δημιουργεί τόσα προβλήματα όσα λύνει. Ενώ τα καταπραϋντικά υπνωτικά θα σας βοηθήσουν να αποκοιμηθείτε και θα ελαττώσουν το άγχος σας για λίγο καιρό, αυτά τα πλεονεκτήματα θα εξαφανιστούν με το καιρό αν συνεχίσετε να κάνετε τακτική χρήση καταπραϋντικών.

Η συνεχής χρήση χαπιών ύπνου έχει επίσης το μειονέκτημα να γίνεται όλο και πιο δύσκολο να σταματήσετε να τα χρησιμοποιείτε γιατί αν κάνετε την απόπειρα δημιουργούνται συμπτώματα απόσυρσης. Το να κόψετε τα χάπια ύπνου μπορεί ακόμη να σας κάνουν να βλέπετε έντονα όνειρα και εφιάλτες.

GRE.SleepPC3.indd 6-7 16/06/2005 5:27:28 PM

Αν όντως κάνετε χρήση υπνωτικών κάθε νύχτα για να σας κάνουν να κοιμηθείτε, γίνεται σύσταση να μιλήσετε με τον οικογενειακό σας γιατρό για να ελαττώσεται την κατάποση χαπιών ύπνου ώσπου να μπορέσετε να τα σταματήσετε ενελώς.

12. Βάλτε κάτι στο στομάχι σας αργά το βράδι

Ενα ελαφρό σνακ λίγο πριν πλαγιάστε, π.χ. ένα ποτήρι ζεστό γάλα ή μια μπανάνα βοηθά μερικά άτομα να αποκοιμηθούν. Αυτές οι τροφές έχουν ψηλή αναλογία ενός αμινοξέως που λέγεται τρυπτοφάνη για την οποία πιστεύεται ότι λαβαίνει μέρος στα βιοχημικά συστήματα που προκαλούν και διατηρούν τον ύπνο.

Σε ανακεφαλαίωση, εκτός από τις καλές συνήθειες ύπνου που αναπτύξαμε πιο πάνω, η τακτική εξάσκηση στη διάρκεια της ημέρας ή νωρίς το βράδι μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση των προτύπων ύπνου (προσπαθείτε να αποφεύγετε την εξάσκηση αργά το βράδι). Και τέλος, έχετε γνώση των πραγμάτων στο περιβάλλον που μπορούν να εμποδίσουν τον ύπνο σας (π.χ. ζωηρά κατοικίδια ζώα ή ψηφιακά ρολόγια που μπορούν να αποσπάσουν τη προσοχή).

Μερικοί χρήσιμοι τηλεφωνικοί αριθμοί

Οι αριθμοί Υπηρεσιών Υγείας Τοπικών Περιοχών είναι καταχωρημένοι στις άσπρες σελίδες κάτω από το : “Health Department of NSW”

Mental Health Association NSW Inc. (Σύνδεσμος Ψυχικής Υγείας ΝΝΟ) – Τηλ.: 1800 674 200

Διαπολιτισμική Υπηρεσία Φροντίδας Υπερηλίκων ΝΝΟ (NSW Transcultural Aged Care Service) Τηλ. 02 8585 5000 – Αναπτύσσει συνεργασίες για πολιτισμικά κατάλληλη μέριμνα, παρέχει πληροφορίες, συμβουλές, πόρους και διαπολιτισμική εκπαίδευση για τους παρέχοντες μέριμνα υπερηλίκων κατ’ οίκο.

Αν δεν ξαίρετε αγγλικά καλά, μπορείτε να τηλεφωνήσετε την **Υπηρεσία Μεταφραστών και Διερμηνέων** (TIS) στο 131 450 (που είναι δωρεάν υπηρεσία) και να τους πείτε να καλέσουν το Transcultural Mental Health Centre (Διαπολιτισμικό Κέντρο Ψυχικής Υγείας) (8.30 πμ έως 5.00 μμ) για λογαριασμό σας.

Transcultural Mental Health Centre
(Διαπολιτισμικό Κέντρο Ψυχικής Υγείας)
Τηλ.: 02 9840 3800

Μερικές χρήσιμες ιστοσελίδες

Mental Health Association NSW Inc.
(Σύνδεσμος Ψυχικής Υγείας ΝΝΟ)
www.mentalhealth.asn.au

Multicultural Communication
(Πολυπολιτισμική Επικοινωνία)
www.mhcshealth.nsw.gov.au

Multicultural Mental Health Australia
(Πολυπολιτισμική Ψυχική Υγεία Αυστραλίας)
www.mmha.org.au

NSW Health Department (Υπουργείο Υγείας ΝΝΝ)
www.health.nsw.gov.au

Diversity Health Institute Clearinghouse (Τόπος Κλήρινγκ του Ινστιτούτου Υγείας της Διαφορετικότητας)
www.dhi.gov.au/clearinghouse

Αν ενδιαφέρεστε να παρακολουθήσετε μαθήματα σχετικά με ένα οποιοδήποτε θέμα της σειράς *«Πρακτικός Οδηγός»*, τηλεφωνείστε το Κέντρο Διαπολιτισμικής Ψυχικής Υγείας στο (02) 9840 3800 για να δηλώσετε το ενδιαφέρον σας.

Αν μένετε στην ύπαιθρο ή σε απόμερες περιοχές της ΝΝΟ μπορείτε να καλέσετε το TMHC (δωρεάν κλήση) στο 1800 64 8911 για να δηλώσετε το ενδιαφέρον σας.

GRE.SleepPC3.indd 8-9 16/06/2005 5:27:31 PM