



Η σημασία του ύπνου
για καλή υγεία



#MyHealthMatters

17/03 - Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου

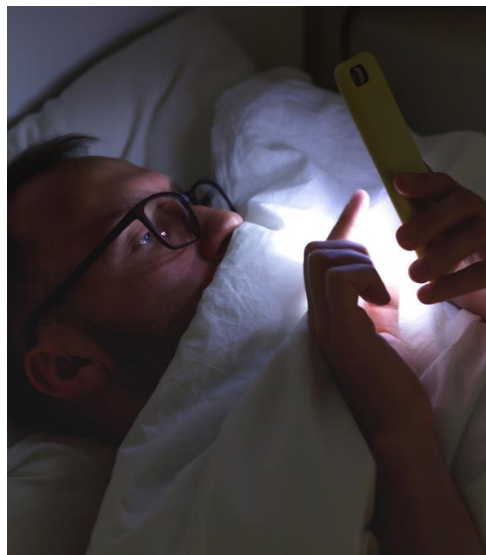
Ο ύπνος διαδραματίζει σπουδαίο ρόλο στη ζωή των εργαζομένων, καθώς επιτρέπει την **ανάπαυση** και **αναζωογόνηση** του οργανισμού κάθε 24 ώρες, ενώ είναι απαραίτητος για τη διατήρηση της **σωματικής** και **ψυχικής υγείας**, για την **παγίωση της μνήμης** και την **εμπέδωση της μάθησης**. Παρότι σε όλους τους ανθρώπους είναι επιτακτική και σαφής η καθημερινή ανάγκη για ύπνο, η διαδικασία του είναι ιδιαίτερα περίπλοκη, με πολλές θεωρίες να έχουν διατυπωθεί αναφορικά με τη βιολογία του, η οποία μάλιστα αποτελεί ένα από τα τελευταία βιολογικά μυστήρια.

Η **ποιότητα του ύπνου** είναι το ίδιο σπουδαία με τη διατροφή και την άσκηση για την προαγωγή και διατήρηση της υγείας, καθώς οι **διαταραχές του ύπνου** και η μειωμένη διάρκειά του, πάντα σε αναντιστοιχία προς τις ανάγκες του οργανισμού, οδηγούν σε προβλήματα υγείας, κόπωση και μειωμένη απόδοση του εργαζόμενου.

Η **αϋπνία** είναι σημαντικά συχνότερη στις γυναίκες, στους εργαζόμενους σε βάρδιες και στα άτομα που πάσχουν από διαταραχές ψυχικής υγείας, όπως και σε ασθενείς με ιατρικά νοσήματα, κυρίως επώδυνα σύνδρομα.

Ιδίως σε θέσεις εργασίας με νυχτερινή βάρδια ή κυκλικό ωράριο, φαίνεται ότι αποσυνγχρονίζεται το βιολογικό ρολόι των εργαζομένων και συχνά προκαλούνται **γνωστικά** και **συναισθηματικά προβλήματα**. Οι διαταραχές στον κερκάρδιο ρυθμό μπορεί να προκαλέσουν αδυναμία ύπνου ή υπερβολική υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας.

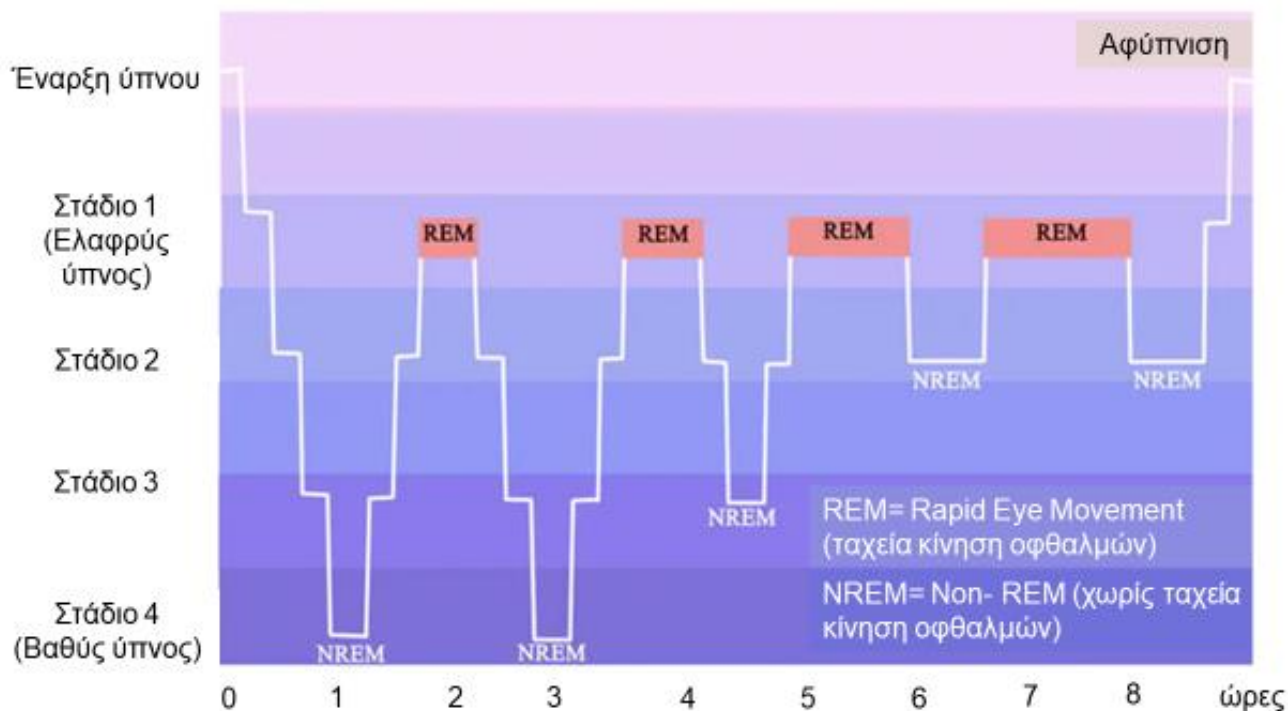
Ως αϋπνία χαρακτηρίζεται η **υποκειμενική αντίληψη δυσαρέσκειας** του ατόμου, σχετικά με τη διάρκεια ή την ποιότητα του ύπνου του. Η δυσκολία του ατόμου στην έναρξη ή στη διατήρηση του ύπνου ή η πολύ πρωινή αφύπνισή του, που συνοδεύεται από αδυναμία να ξανακοιμηθεί, συμπεριλαμβάνονται στις εκδηλώσεις της αϋπνίας. Ως **χρόνια αϋπνία** χαρακτηρίζεται η **έλλειψη επαρκούς ύπνου για χρονική περίοδο μεγαλύτερη των τριών εβδομάδων**. Η χρόνια αϋπνία εμφανίζεται σε ποσοστό **9-15%** του πληθυσμού των ανεπτυγμένων χωρών, ενώ παροδική αϋπνία παρουσιάζεται σε ποσοστό **20-25%** του αντίστοιχου πληθυσμού.



Τα στάδια του ύπνου

Κατά τη διάρκεια του ύπνου, το ανθρώπινο σώμα περνά κυκλικά από διαφορετικά στάδια (Εικόνες 1 & 2), τα οποία διαιρούνται στη φάση ύπνου χωρίς ταχεία κίνηση των οφθαλμών (**NREM**) και στη φάση ταχείας κίνησης των οφθαλμών (**REM**). Ο οργανισμός επαναλαμβάνει κατά μέσο όρο 4 έως 6 φορές τα στάδια αυτά, μένοντας περίπου **90** λεπτά σε κάθε. Κατά την εξέλιξη της νύχτας, αυξάνονται σε διάρκεια τα επεισόδια REM και εμφανίζονται λιγότερα στάδια NREM.

Ο ύπνος χωρίζεται σε πέντε φάσεις: **αφύπνιση**, **N1**, **N2**, **N3** και **R**. Τα στάδια N1 έως και N3 είναι NREM και σταδιακά συμβάλουν στον βαθύτερο ύπνο.



Εικόνα 1. Τα στάδια του ύπνου

✓ Αφύπνιση

Το πρώτο στάδιο ονομάζεται **στάδιο αφύπνισης** και εξαρτάται άμεσα από το αν οι οφθαλμοί είναι ανοικτοί ή κλειστοί. Όταν οι οφθαλμοί είναι ανοικτοί και ο οργανισμός είναι αφυπνισμένος στο ηλεκτροεγκεφαλογράφημα εμφανίζονται **κύματα Άλφα** και κυρίως **κύματα Βήτα**. Καθώς ο οργανισμός γίνεται **υπνηλικός** και οι οφθαλμοί κλείνουν, τα κύματα Άλφα κυριαρχούν.

✓ NREM

N1

Πρόκειται για το πιο ελαφρύ στάδιο του ύπνου. Στο ηλεκτροεγκεφαλογράφημα τα κύματα Άλφα σταδιακά αντικαθίστανται με την εμφάνιση των κυμάτων Θήτα. Η διάρκεια του σταδίου N1 είναι 1 έως 5 λεπτά και αποτελεί το 5% του συνολικού ύπνου. Ο μυϊκός τόνος υφίσταται και η αναπνοή έχει φυσιολογικό ρυθμό.

N2

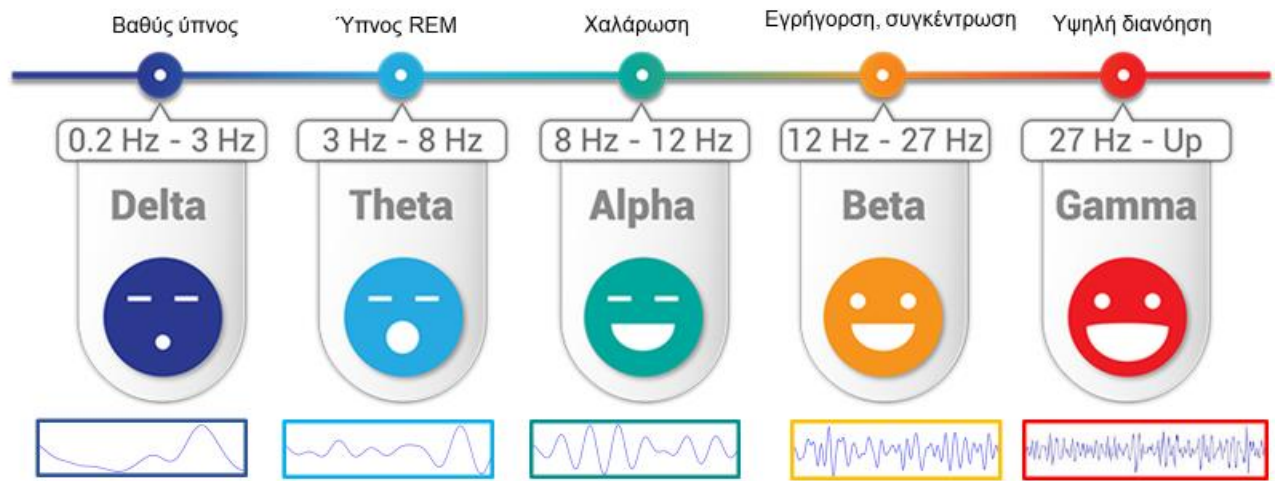
Στο στάδιο αυτό η καρδιακή συχνότητα και η θερμοκρασία του σώματος μειώνονται και ο ύπνος είναι βαθύτερος. Στο ηλεκτροεγκεφαλογράφημα διακρίνεται η εμφάνιση υπνικών ατράκτων και συμπλεγμάτων-K. Η διάρκεια του ύπνου στο στάδιο αυτό είναι περίπου 25 λεπτά.

N3

Το στάδιο N3 θεωρείται πως είναι το βαθύτερο στάδιο του ύπνου. Στο ηλεκτροεγκεφαλογράφημα παρουσιάζονται χαρακτηριστικά τα κύματα Δέλτα. Πρόκειται για το πιο δύσκολο στάδιο να αφυπνιστεί κάποιος και αν συμβεί αυτό μπορεί να χρειαστούν 30 λεπτά έως και 1 ώρα να βγει από την αδράνεια του ύπνου. Κατά το γήρας η διάρκεια του σταδίου αυτού τείνει να μειώνεται και να υπερτερεί το στάδιο N2. Στη διάρκεια του σταδίου N3, ο οργανισμός αναζωογονεί και επισκευάζει τους ιστούς του και ενισχύεται το ανοσοποιητικό σύστημα. Η διάρκειά του είναι περίπου 20 με 40 λεπτά.

✓ REM

Πρόκειται για το **τελικό στάδιο του ύπνου**, το οποίο σχετίζεται με τα **όνειρα**. Χαρακτηρίζεται από παράλυση των σκελετικών μυών και εξαιρείται η κίνηση των οφθαλμών και των αναπνευστικών μυών. Ξεκινά συνήθως **μετά από 90 λεπτά ύπνου**, διαρκεί αρχικά περίπου **10 λεπτά** και κάθε κύκλος του σταδιακά αυξάνεται, φτάνοντας έως και την 1 ώρα. Είναι εντυπωσιακό πως το ηλεκτροεγκεφαλογράφημα είναι παρόμοιο με αυτό ξύπνιου ατόμου, χωρίς να υπάρχει όμως συμμετοχή των σκελετικών μυών. Το REM στάδιο είναι πολύ σημαντικό διότι ωφελεί στην σταθεροποίηση της μνήμης.



Εικόνα 2. Τα εγκεφαλικά κύματα

Κιρκάδια διαδικασία για τη ρύθμιση του ύπνου

Το **κιρκάδιο ρολόι** είναι ένας αυτόνομος μηχανισμός, ο οποίος προετοιμάζει τον οργανισμό ώστε να αλληλεπιδρά με εξωτερικά ερεθίσματα. Πρόκειται για έναν εσωτερικό ρυθμιστή, που συντονίζει τις αλλαγές στις λειτουργίες του οργανισμού εντός του κύκλου της ημέρας, δηλαδή σε 24 ώρες.

Η **δυσλειτουργία του κιρκάδιου ρολογιού** οφείλεται σε περιβαλλοντολογικούς παράγοντες όπως το φως της ημέρας, οι εποχές, η τροχιά της γης κα., αλλάζοντας το χρονοδιάγραμμα ύπνου-αφύπνισης και οδηγώντας σε ποικιλία διαταραχών ύπνου.

Ο ρόλος των κιρκάδιων ρυθμών είναι να συντονίζουν τις λειτουργίες του οργανισμού μέσα στον ημερήσιο 24ωρο κύκλο, ελέγχοντας από τον μεταβολισμό έως τον χρόνο ύπνου. Αλλαγές των κιρκάδιων ρυθμών, έχουν συσχετιστεί με εμφάνιση όγκων σε κάποιες μορφές καρκίνων και αδενοκαρκινώματα, καρδιαγγειακά νοσήματα, σακχαρώδη διαβήτη και παχυσαρκία. Επίσης, έχει παρατηρηθεί πως μπορούν να επηρεάσουν ποικίλες ενδοκρινείς λειτουργίες, την **έκκριση γαστρικού οξέος**, **λειτουργίες μυϊκής δραστηριότητας**, την **αναπνοή**, την **αρτηριακή πίεση** καθώς και φυσιολογικές ή μη δραστηριότητες του **κεντρικού νευρικού συστήματος**.

Οφέλη του ύπνου

01

Μνήμη

02

Ανοσοποιητικό

03

Μείωση θερμιδικής χρήσης

04

Αποκατάσταση των αποθεμάτων ενέργειας του εγκεφάλου

05

Ψυχική υγεία

06

Σωματική υγεία

Η σημασία της ποιότητας του ύπνου

Η αίσθηση της καλής ποιότητας ύπνου καθορίζεται υποκειμενικά και συχνά διαφέρει αναλόγως του **επαγγέλματος**, του **τρόπου ζωής**, των **συνηθειών** και **αναγκών** του κάθε ατόμου.

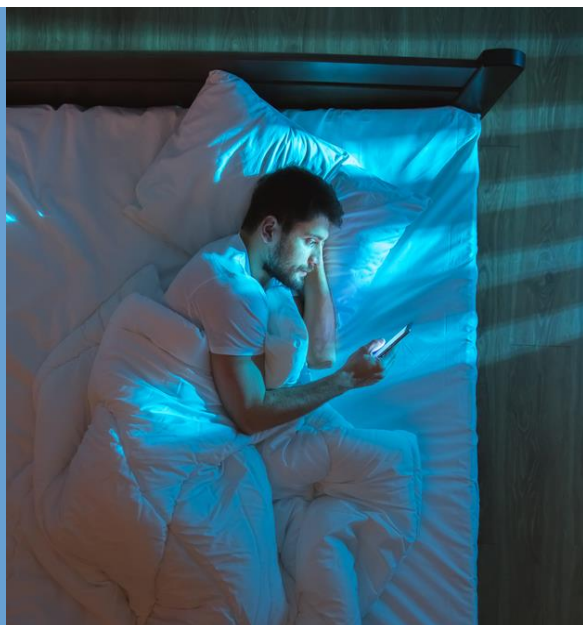
Θα μπορούσε να οριστεί ως η ικανοποίηση κάποιου από την **εμπειρία** του ύπνου του, λαμβάνοντας υπόψη την έναρξη, τη διατήρηση, τη διάρκεια και το αίσθημα αναζωογόνησης και ξεκούρασης κατά το ξύπνημα.

Είναι γεγονός ότι με το **σύγχρονο τρόπο ζωής**, η κακή ποιότητα ύπνου των εργαζομένων είναι ιδιαίτερα συχνό φαινόμενο, καθώς αναφέρεται ότι περίπου το ένα τρίτο του ενήλικου πληθυσμού παραπονιέται για κακή ποιότητα ύπνου.

Η κακή ποιότητα ύπνου έχει συσχετιστεί με την **αύξηση της ηλικίας**, τη **χαμηλή κοινωνική και οικονομική κατάσταση**, τη γενικά **κακή υγεία**, την **ψυχολογική δυσφορία** και τον **ανθυγιεινό τρόπο ζωής** (έλλειψη άσκησης, κάπνισμα κ.ά.).



Σύμφωνα με επιδημιολογικές μελέτες, φαίνεται ότι η κακή ποιότητα ύπνου μπορεί να επηρεάσει πολλούς δείκτες υγείας, ενώ είναι προγνωστικός παράγοντας αυξημένου κινδύνου μεταβολικής δυσλειτουργίας και θνησιμότητας. Είναι εντυπωσιακό το γεγονός ότι πρόσφατες μελέτες που αξιολόγησαν ταυτόχρονα τη διάρκεια και την ποιότητα του ύπνου έδειξαν πως οι κίνδυνοι για την υγεία συνδέονταν περισσότερο με την κακή ποιότητα ύπνου παρά με την διάρκεια.



Οι παράγοντες που επηρεάζουν την ποιότητα ύπνου είναι αρκετοί:

1

Ακανόνιστο πρόγραμμα ύπνου

Μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ποιότητα του ύπνου, ενώ αντίθετα ένα συνεπές καθημερινό πρόγραμμα να τη βελτιώσει.

Περιβάλλον ύπνου

Το περιβάλλον ύπνου πρέπει να είναι ήσυχο, χωρίς φως και ελεύθερο ηλεκτρονικών συσκευών.

2

Συνήθειες ζωής

Η υπερκατανάλωση καφεΐνης και αλκοόλ θα μπορούσαν αντίστοιχα να επιφέρουν υπερδιέγερση και συχνές αφυπνίσεις. Φάρμακα, όπως διουρητικά, επίσης προκαλούν συχνές αφυπνίσεις.

3

Διαταραχές ύπνου

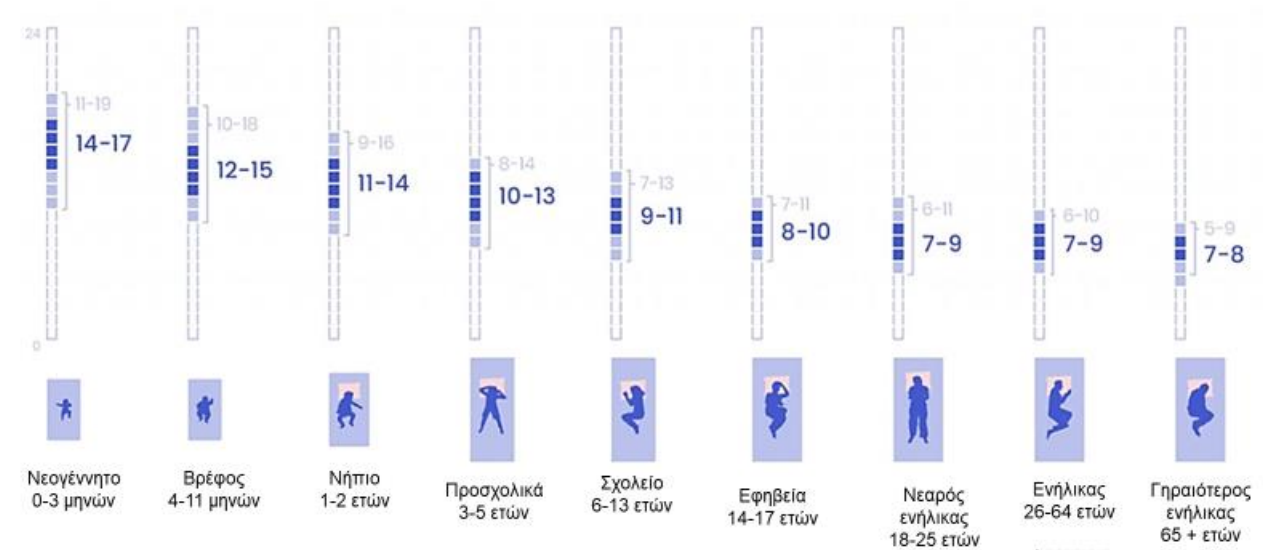
Διαταραχές όπως η αϋπνία, διαταραχές της ψυχικής υγείας, όπως το άγχος και η κατάθλιψη, είναι από τους πιο συχνούς παράγοντες κακής ποιότητας ύπνου.

4

Συμβουλές για υγιεινό ύπνο

Η γνώση των γενικών συστάσεων για το πόσο ύπνο χρειάζεστε (Εικόνα 3) είναι ένα πρώτο βήμα για τη βελτίωση της ποιότητας του ύπνου. Σύμφωνα με τη διεθνή βιβλιογραφία, οι **υγιείς ενήλικες** χρειάζονται από **7 έως 9 ώρες ύπνου τη νύχτα**, ενώ τα **μωρά**, τα **μικρά παιδιά** και οι **έφηβοι** χρειάζονται ακόμη **περισσότερο ύπνο** για να μπορέσουν να αναπτυχθούν.

Τα άτομα **άνω των 65 ετών** θα πρέπει επίσης να απολαμβάνουν **7 έως 8 ώρες ύπνου** τη νύχτα. Επιπλέον των γενικών οδηγιών, είναι σημαντικό να αναλογιστεί κανείς τις ατομικές του ανάγκες για ύπνο, με βάση παράγοντες όπως το επάγγελμα, το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας, τις πνευματικές απαιτήσεις και το συνολικό επίπεδο υγείας.



Εικόνα 3. Συνιστώμενη διάρκεια ύπνου ανά ηλικιακή ομάδα

Διαμόρφωση υπνοδωματίου για ΠΟΙΟΤΙΚΟ ΎΠΝΟ

Ο χώρος του υπνοδωματίου σας πρέπει να είναι ένα μέρος για ξεκούραση και χαλάρωση. Κατά τη διαμόρφωση του υπνοδωματίου σας, εστιάστε στη μεγιστοποίηση της άνεσης και στην ελαχιστοποίηση των περισπασμών.

✓ Χρησιμοποιήστε στρώμα και μαξιλάρι υψηλής ποιότητας

Ένα ποιοτικό στρώμα για τις ανάγκες και τις προτιμήσεις σας είναι ζωτικής σημασίας. Εξασφαλίζει μαζί με κατάλληλο μαξιλάρι ότι η σπονδυλική σας στήλη έχει την κατάλληλη υποστήριξη, ώστε να αποφύγετε πόνους και ενοχλήσεις.

✓ Επιλέξτε ποιοτικά κλινოსκεπάσματα

Τα σεντόνια, οι κουβέρτες και τα παπλώματα που χρησιμοποιείτε διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο. Επιλέξτε κλινოსκεπάσματα άνετα στην αφή, που θα σας βοηθήσουν να διατηρήσετε μια ισορροπημένη θερμοκρασία κατά τη διάρκεια της νύχτας.

✓ Αποφύγετε παρεμβολές του φωτός

Η υπερβολική έκθεση στο φως μπορεί να απορρυθμίσει τον ύπνο και τον κιρκάδιο ρυθμό σας. Ειδικά σε χώρους εκτός του σπιτιού, όπως δωμάτια ξενοδοχείου που επισκέπτεστε στο πλαίσιο επαγγελματικών ταξιδιών ή στις διακοπές σας, οι κουρτίνες ή μια μάσκα ύπνου για κάλυψη των ματιών μπορεί να εμποδίσουν το φως και να διευκολύνουν την ανάπαυση.

✓ Βρείτε την ιδανική θερμοκρασία

Η ιδανική θερμοκρασία μπορεί να ποικίλλει ανάλογα με το άτομο, ωστόσο έρευνες υποστηρίζουν τον ύπνο σε ένα πιο δροσερό δωμάτιο, σε περίπου **18-22° C**.



✓ **Επιδιώξτε την ησυχία**

Η διατήρηση του **θορύβου στο ελάχιστο** είναι αναγκαία για καλό ύπνο. Εάν δεν μπορείτε να εξαλείψετε τις **κοντινές πηγές θορύβου**, αξιοποιήστε **στρατηγικές αντιπερισπασμού**, με χρήση ανεμιστήρα ή συσκευές λευκού θορύβου. Οι **ωτοασπίδες** ή τα **ωτοβύσματα** είναι μια άλλη επιλογή για να αποτρέψετε την ενόχληση από εξωτερικούς ήχους καθ' όλη τη διάρκεια του ύπνου.

✓ **Σκεφτείτε την αρωματοθεραπεία**

Ένα ελαφρύ άρωμα που εσείς αξιολογείτε ως χαλαρωτικό μπορεί να σας βοηθήσει να κοιμηθείτε. Αιθέρια έλαια με φυσικά αρώματα, όπως η λεβάντα, μπορούν να προσφέρουν μια καταπραϋντική μυρωδιά φρεσκάδας στο υπνοδωμάτιο.



Βελτιστοποίηση του προγράμματος ύπνου

Ο έλεγχος του ημερήσιου προγράμματος ύπνου είναι ένα μεγάλο βήμα προς έναν ποιοτικότερο ύπνο.

✓ **Ορίστε μια σταθερή ώρα αφύπνισης**

Είναι σχεδόν αδύνατο για το σώμα να συνηθίσει μια υγιεινή ρουτίνα ύπνου εάν η ώρα κατάκλισης και αφύπνισης είναι συνεχώς διαφορετικές. Επιλέξτε τις ώρες κατάκλισης και αφύπνισης και επιμείνετε στην τήρησή τους, ακόμη και τα Σαββατοκύριακα ή άλλες ημέρες που διαφορετικά θα μπείτε στον πειρασμό να κοιμηθείτε περισσότερο.



✓ «Προϋπολογισμός» χρόνου ύπνου

Για να βεβαιωθείτε ότι λαμβάνετε τη συνιστώμενη διάρκεια ύπνου κάθε βράδυ, πρέπει να εντάξετε αυτόν τον χρόνο στο πρόγραμμά σας. Λαμβάνοντας υπόψη τη σταθερή ώρα αφύπνισης, προσδιορίστε τη στοχευόμενη ώρα κατάκλισης. Όποτε είναι δυνατόν, δώστε στον εαυτό σας επιπλέον χρόνο πριν τον ύπνο, για να ετοιμαστείτε για αυτόν.

✓ Προσοχή στους μεσημεριανούς ύπνους

Για να κοιμάστε καλύτερα τη νύχτα, είναι σημαντικό να είστε προσεκτικοί με τον μεσημεριανό ύπνο. Εάν κοιμάστε πολύ ή πολύ αργά μέσα στη μέρα, μπορεί να ανατρέψετε το πρόγραμμα ύπνου σας. Η καλύτερη ώρα για μεσημεριανό ύπνο είναι λίγο μετά το μεσημεριανό γεύμα, νωρίς το απόγευμα, ενώ η καλύτερη διάρκεια είναι τα περίπου **20 λεπτά**.

Δημιουργία ρουτίνας ύπνου

Οι **συνήθειες** μέχρι την ώρα του ύπνου διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην προετοιμασία για γρήγορο και χωρίς κόπο ύπνο. Προσπαθήστε να δημιουργήσετε μια συνεπή ρουτίνα που ακολουθείτε κάθε βράδυ, καθώς η ρουτίνα αυτή βοηθά στην ενίσχυση υγιεινών συνηθειών και σηματοδοτεί στο μυαλό και το σώμα ότι πλησιάζει η ώρα του ύπνου.

✓ Χαλαρώστε για τουλάχιστον 30 λεπτά

Είναι πολύ πιο εύκολο να αποκοιμηθείτε ομαλά αν είστε ήρεμοι. Το **διάβασμα**, οι **διατάσεις χαμηλής έντασης**, η **ακρόαση χαλαρωτικής μουσικής** και οι **ασκήσεις χαλάρωσης** είναι παραδείγματα τρόπων για να μπείτε στο σωστό mindset για ύπνο.

✓ Χαμηλώστε τα φώτα

Η αποφυγή του έντονου φωτός θα σας βοηθήσει να μεταβείτε στην ώρα του ύπνου και συμβάλει στην **παραγωγή μελατονίνης** από το σώμα, μιας ορμόνης που προάγει τον ύπνο.



✓ Αποσύνδεση από συσκευές

Τα **tablet**, τα **κινητά τηλέφωνα** και οι **φορητοί υπολογιστές** μπορούν να κρατήσουν τον εγκέφαλό σε ένταση, ενώ το φως από αυτές τις συσκευές μπορεί επίσης να καταστείλει τη φυσική παραγωγή μελατονίνης. Προσπαθήστε να αποσυνδεθείτε για 30 λεπτά ή περισσότερο πριν την κατάκλιση.



Συνήθειες κατά τη διάρκεια της ημέρας που βοηθούν στον ύπνο

Πολλές συνήθειες που μπορείτε να έχετε κατά τη διάρκεια της ημέρας ανοίγουν το δρόμο για ποιοτικότερο ύπνο τη νύχτα.



✓ Βγείτε στο φως της ημέρας

Τα εσωτερικά μας ρολόγια ρυθμίζονται από την έκθεση στο φως. Το φως του ήλιου έχει την ισχυρότερη επίδραση, γι' αυτό προσπαθήστε να απορροφήσετε το φως της ημέρας βγαίνοντας έξω ή ανοίγοντας παράθυρα ή περσίδες στο φυσικό φως. Εάν το φυσικό φως δεν είναι διαθέσιμο, μπορείτε να σκεφτείτε τη **χρήση συσκευής φωτοθεραπείας**.

✓ Βρείτε χρόνο για κίνηση

Η καθημερινή άσκηση έχει πολλαπλά οφέλη για την υγεία και οι αλλαγές που προκαλεί στη χρήση ενέργειας και στη θερμοκρασία του σώματος μπορούν να προάγουν το σταθερό ύπνο. Αποφύγετε ωστόσο την έντονη άσκηση κοντά στην ώρα της **κατάκλισης**, καθώς μπορεί να παρεμποδίσει την ικανότητα του σώματός σας να ηρεμήσει επαρκώς πριν από τον ύπνο.

✓ Μην καπνίζετε

Η έκθεση στον καπνό, συμπεριλαμβανομένου του **παθητικού καπνίσματος**, έχει συσχετιστεί με μια σειρά από προβλήματα ύπνου, όπως η δυσκολία στον ύπνο και ο κατακερματισμένος ύπνος.

✓ Ελέγξτε την πρόσληψη καφεΐνης

Τα **καφεϊνούχα ποτά**, συμπεριλαμβανομένων του καφέ, του τσαγιού και των αναψυκτικών, είναι ιδιαίτερα δημοφιλή. Πολλά άτομα μπαίνουν στον πειρασμό να χρησιμοποιήσουν την αύξηση της ενέργειας από την καφεΐνη για να ξεπεράσουν την υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας, ωστόσο αυτή η προσέγγιση δεν είναι βιώσιμη και μπορεί να προκαλέσει **μακροχρόνια στέρηση ύπνου**. Ελέγξτε την πρόσληψη καφεΐνης και αποφύγετέ την αργότερα μέσα στην ημέρα, ώστε να μην αποτελέσει εμπόδιο στον ύπνο.

✓ Περιορίστε το αλκοόλ

Το αλκοόλ μπορεί να προκαλέσει υπνηλία, ωστόσο **επηρεάζει τον εγκέφαλο** με τρόπους που μπορούν να μειώσουν την ποιότητα του ύπνου.

✓ Μην τρώτε πολύ αργά

Μπορεί να είναι πιο δύσκολο να αποκοιμηθείτε εάν το σώμα σας εξακολουθεί να χωνεύει ένα μεγάλο δείπνο. Για να ελαχιστοποιήσετε τις διαταραχές ύπνου, προσπαθήστε να αποφύγετε τα βραδινά γεύματα και να ελαχιστοποιήσετε ιδιαίτερα τα λιπαρά ή πικάντικα τρόφιμα. Εάν χρειάζεστε ένα **βραδινό σνακ**, επιλέξτε κάτι **ελαφρύ και υγιεινό**.





Health and Safety Advisors

#MyHealthMatters



Athens Offices

51 Samou St. & Fragkokklisias St. 151 25
Maroussi, Athens, Greece
T: +30 210 940 5866
E: info@gepgroup.gr

Thessaloniki Offices

293 Lagada St. 564 30 Stavroupoli,
Thessaloniki, Greece
T: +30 2310 686 070
E: thessaloniki@gepgroup.gr

