



În ciuda importanței sale pentru starea generală de sănătate, mulți adulți se confruntă cu probleme de somn. Tulburările de somn sunt deosebit de frecvente la adulții în vârstă și sunt legate de o varietate de probleme, de la dificultatea de a adormi și până la întreruperea somnului, a respirației și apariția sindromului picioarelor obosite, scrie scientificamerican.com.

Ce se întâmplă când avem probleme cu somnul?

Dincolo de efectele pe care le are asupra stării de sănătate, lipsa unui somn de calitate poate genera accidente rutiere, erori medicale și alte greseli la locul de muncă.

Pentru a încuraja odihna pe durata nopții, specialiștii recomandă limitarea consumului de cafea și nicotină înainte de culcare, evitarea somnului la prânz, închiderea aparatelor electronice cu o oră înainte de culcare, efectuarea exercițiilor fizice și de relaxare înainte de somn. De asemenea, este cunoscut faptul că starea de sănătate mintală este strâns legată de obținerea odihnei de calitate, iar insomnia apare frecvent la persoanele ce suferă de anxietate sau depresie.

Somnul și sensul vieții

Un studiu recent evidențiază acum posibilitatea ca somnul să fie afectat de gradul în care cineva simte că viața sa este semnificativă și are sens.

Cercetatorii Arlene Turner, Cristine Smith si Jason Ong de la Northwestern University School of Medicine din Illinois, au descoperit ca persoanele care au un simt ca au un scop in viata au parte de un somn mai bun, indiferent de varsta, sex, rasa sau nivelul de educatie pe care il au.

Pentru a stabili aceasta legatura, cercetatorii au recrutat 825 de americani adulti, ce au participat la un studiu pe parcursul caruia au raportat sentimentele lor cu privire la scopul vietii si au descris nivelul de calitate a somnului de care au parte in fiecare noapte.

Majoritatea voluntarilor au fost alcatuiti din femei (77%), iar mai putin de jumatate dintre acestia au fost persoane afro-americane (54%). Voluntarii au avut o medie de 79 de ani.

Sentimentul scopului in viata, evaluat prin sondaj de opinie

Rezultatele studiului au aratat ca participantii care au declarat ca au un scop insemnat au avut parte de un somn de buna calitate si nu au experimentat simptomele specifice tulburarilor de somn.

Constatarile sunt interpretate de catre specialisti prin faptul ca persoanele care simt ca viata lor are un sens au parte de o sanatate fizica si mentala mai buna, ceea ce le permite sa aiba parte de un somn de calitate pe durata noptii.

Desi studiul isi are limitarile sale, precum faptul ca rezultatele sunt bazate pe declaratiile participantilor, aceasta este prima cercetare ce sugereaza prezenta unei conexiuni intre scopul vietii si calitatea somnului.

Avand in vedere frecventa problemelor de somn, noile constatari pot fi utile in stabilirea unor noi tratamente si recomandari pentru imbunatatirea calitatii odihnei pe durata noptii. Tehnicile de meditatie de tip mindfulness ar putea avea, astfel, un efect benefic asupra valorilor vietii, ajutand in special oamenii in varsta sa obtina un somn de calitate.

Alte beneficii ale unui somn de calitate

In plus, cultivarea unui scop personal in viata poate aduce beneficii suplimentare. Alte cercetari efectuate pe aceasta tema asociaza prezenta unui scop in viata cu o varietate de rezultate pozitive, printre care cele referitoare la functiile cerebrale, riscul redus pentru declansarea atacului de cord, precum si o buna dispozitie zilnica si beneficii salariale mai mari.

SURSA:

MedLife.ro