



In ciuda importantei sale pentru starea generala de sanatate, multi adulti se confrunta cu probleme de somn. Tulburarile de somn sunt deosebit de frecvente la adultii in varsta si sunt legate de o varietate de probleme, de la dificultatea de a adormi si pana la intreruperea somnului, a respiratiei si aparitia sindromului picioarelor oboseite, scrie scientificamerican.com.

Ce se intampla cand avem probleme cu somnul?

Dincolo de efectele pe care le are asupra starii de sanatate, lipsa unui somn de calitate poate genera accidente rutiere, erori medicale si alte greseli la locul de munca.

Pentru a incuraja odihna pe durata noptii, specialistii recomanda limitarea consumului de cafea si nicotina inainte de culcare, evitarea somnului la pranz, inchiderea aparatelor electronice cu o ora inainte de culcare, efectuarea exercitiilor fizice si de relaxare inainte de somn. De asemenea, este cunoscut faptul ca starea de sanatate mintala este strans legata de obtinerea odihnei de calitate, iar insomnia apare frecvent la persoanele ce sufera de anxietate sau depresie.

Somnul si sensul vietii

Un studiu recent evidentiaza acum posibilitatea ca somnul sa fie afectat de gradul in care cineva simte ca viata sa este semnificativa si 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