

Afla ce nu stiai despre somn

Scris de Apopi Mariana Diana

Vineri, 18 Iunie 2010 08:36 - Ultima actualizare Vineri, 18 Iunie 2010 08:43



Somnul este o stare comportamentala a libertatii de a percepe cu indisponibilitate pentru mediul înconjurator, acompaniat de modificari la nivel cerebral (Zepelin, 1987). Este o stare periodica si reversibila in care toate functiile organismului nostru incetinesc : ritmul respirator, cardiac, scade temperatura corporala cu aproximativ 0,5 grade Celsius si are loc si o diminuare a functiilor secretorii, cu exceptia rinichiului (N. Nicolau, 1997).

Stiai ca, daca nu exista un ciclu regulat de somn, corpul nostru resimte acest lucru? Cum anume? Prin: scaderea rapiditatii de vindecare in urma unei suferinte, metabolismul este dat peste cap, organismul este mai predispus la infectii si imbolnavire, functionarea creierului, dar si a memoriei este afectata.

Ciclurile normale ale somnului sunt:

1. Somnul superficial (aprox. 50%)
2. Somnul adanc, asociat cu senzatia de "freshness" (aprox. 25%)
3. Somnul REM (Rapid Eye Movement) caracterizat prin: aparitia viselor, miscari rapide ale globilor oculari, nistagmus (miscari ritmice sacadate ale ochilor, tahicadie, schimbari ale tonusului muscular si in procesul de respiratie, aproximativ 25%)

Ai stiut ca odata cu inaintarea in varsta, omul are parte de o cantitate mai mare de somn superficial, mai putin somn adanc si perioade de REM mai scurte? Asadar, putem spune ca, somnul devine mai putin "eficient", in sensul ca adultilor (si mai ales batranilor) le ia mai mult timp sa adoarma, se trezesc mai des si petrec mai mult timp in stare de veghe.

Ce este o tulburare de somn? Tulburarile de somn apar atunci cand incapacitatea de a dormi bine duce la o functionare inadecvata in timpul zilei sau la o stare de moleaseala si somnolenta excesiva. Insomnia se caracterizeaza prin dificultati de adormire si trezire matinala, somn scurt si superficial. Ereditatea nu este un factor care sa cauzeze insomnia. Aproape 50% din populatia planetei cu varsta de peste 16 ani au avut dereglari episodice de somn, insomnia afectand mai ales persoanele de varsta inaintata. De asemenea, prezenta acestei afectari este mai mare la femei decat la barbati. Ignorarea insomniei poate avea implicatii majore pentru sanatatea publica.

Insomnia creste riscul accidentelor la locul de munca si a celor rutiere. S-a demonstrat ca a conduce in stare de somnolenta este cel putin la fel de periculos cu a conduce sub influenta alcoolului.

Iata si cateva sugestii pentru un somn linistit:

Afla ce nu stiai despre somn

Scris de Apopi Mariana Diana

Vineri, 18 Iunie 2010 08:36 - Ultima actualizare Vineri, 18 Iunie 2010 08:43

Respecta igiena somnului

Stabileste ore fixe de somn si trezire

Evita consumul in exces a unor lichide de tip energizant, mai ales daca acest lucru se realizeaza cu scurt timp inaintea somnului

Exclude somnul diurn

Apropo, stiai ca nu este necesar sa te straduiesti sa adormi cu orice pret? Daca pur si simplu nu se poate atunci cauta-ti o alta ocupatie care sa-ti faca placere si sa te linisteasca. In articolele viitoare vom vorbi despre tulburarile somnului care sunt destul de frecvente in populatie. Te intereseaza un anumit subiect? Poti sa scrii pe diana@sighet-online.ro

Despre autor:

Psiholog sub supervizare, student-masternad in cadrul Universitatii Babes-Bolyai, Cluj-Napoca, Masteratul de Psihologie Clinica, Consiliere si Psihoterapie, precum si Masteratul de Psihologia Sanatatii, anul 1;

Editor online: www.suntparinte.ro