

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 comportamentală a libertății de a percepe cu indisponibilitate pentru mediul înconjurător, acompaniat de modificări la nivel cerebral (Zepelin, 1987). Este o stare periodică și reversibilă în care toate funcțiile organismului nostru încetinesc: ritmul respirator, cardiac, scade temperatura corporală cu aproximativ 0,5 grade Celsius și are loc și o diminuare a funcțiilor secretorii, cu excepția rinichiului (N. Nicolau, 1997).

Stiai că, dacă nu există un ciclu regulat de somn, corpul nostru resimte acest lucru? Cum anume? Prin: scăderea rapidității de vindecare în urma unei suferințe, metabolismul este dat peste cap, organismul este mai predispus la infecții și îmbolnăvire, funcționarea creierului, dar și a memoriei este afectată.

Ciclurile normale ale somnului sunt:

1. Somnul superficial (aprox. 50%)
2. Somnul adânc, asociat cu senzația de “freshness” (aprox. 25%)
3. Somnul REM (Rapid Eye Movement) caracterizat prin: apariția viselor, mișcări rapide ale globilor oculari, nistagmus (mișcări ritmice sacadate ale ochilor, tahicardie, schimbări ale tonusului muscular și în procesul de respirație, aproximativ 25%)

Ai știut că odată cu înaintarea în vârstă, omul are parte de o cantitate mai mare de somn superficial, mai puțin somn adânc și perioade de REM mai scurte? Așadar, putem spune că, somnul devine mai puțin “eficient”, în sensul că adulților (și mai ales bătrânilor) le ia mai mult timp să adoarmă, se trezesc mai des și petrec mai mult timp în stare de veghe.

Ce este o tulburare de somn? Tulburările de somn apar atunci când incapacitatea de a dormi bine duce la o funcționare inadecvată în timpul zilei sau la o stare de moleșeală și somnolență excesivă. Insomnia se caracterizează prin dificultăți de adormire și trezire matinală, somn scurt și superficial. Ereditatea nu este un factor care să cauzeze insomnia. Aproape 50% din populația planetei cu vârsta de peste 16 ani au avut dereglări episodice de somn, insomnia afectând mai ales persoanele de vârstă înaintată. De asemenea, prezenta acestei afecțiuni este mai mare la femei decât la bărbați. Ignorarea insomniei poate avea implicații majore pentru sănătatea publică.

Insomnia crește riscul accidentelor la locul de muncă și a celor rutiere. S-a demonstrat că a conduce în stare de somnolență este cel puțin la fel de periculos cu a conduce sub influența alcoolului.

Iată și câteva sugestii pentru un somn liniștit:

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