

Ziua mondiala a somnului. Ce este insomnia?

Scris de Apopi Mariana Diana

Marti, 12 Octombrie 2010 14:00 - Ultima actualizare Joi, 29 Martie 2012 07:42



Ziua mondiala a somnului este sarbatorita pe 18 martie anul acesta. World Association of Sleep Medicine incearca sa sensibilizeze populatia in legatura cu importanta somnului si a tulburarilor legate de somn. Tema pe care o propun spre dezbatere astazi se refera la insomnie. Cu siguranta multi dintre voi stiti prea bine ce inseamna si ati avut de-a face cu ea. Am sa va ofer raspunsul la cateva intrebari care probabil va macina, din curiozitate si pe unii chiar din necesitate.

Ce este insomnia? **Insomnia** se refera la prezenta unor dificultati de a adormi, dificultati de a adormi dupa ce persoana s-a trezit o data in timpul somnului, la trezirea mult prea devreme (de exemplu esti nevoit sa te trezesti la ora 6 dimineata si mereu la ora 4 somnul iti fuge si ramai treaz pana cand rasare soarele pe cer), dar si la calitatea scazuta a somnului. Ar fi bine sa sti faptul ca, nu esti singurul care sufera de aceasta problema. Aproximativ **30%**

din populatia generala

avut cel putin o data un astfel de episod, iar

10% intampina dificultati in ziua urmatoare

, insomnia afectandu-le intreaga functionare. De ce este insomnia atat de neplacuta? Vorbim de:

- experienta neplacuta din timpul noptii;
- nenumaratele plangeri si nemulumiri din ziua urmatoare;
- calitatea vietii este din ce in ce mai scazuta;
- absenteism si productivitate scazuta la locul de munca;
- costuri medicale destul de ridicate (insomnia poate sa aiba drept consecinte si probleme de ordin medical); - sentimentul de povara pentru societate;
- risc crescut de cadere/prabusire a intregului sistem imunitar;

Privind calitatea vietii, putem spune faptul ca, un individ ce sufera de insomnie va avea o functionare zilnica mai scazuta prezentand si dureri fizice, sanatatea generala poate fi afectata, precum si cea sociala, iar vitalitatea va fi destul de scazuta.

Din ce cauza apare insomnia?

1. Probleme situationale (includem aici problemele de zi cu zi, evenimentele majore de viata si chiar prezenta unor stresori)
2. Hiperarousal (o activare crescuta la nivel fiziologic: perturbari la nivelul cortizolului sau al citokinelor- importante in functionarea organismului si care se activeaza atunci cand nivelul nostru de stres este ridicat)
3. Obiceiurile proaste de somn (inainte si dupa adormire, precum si cele din ziua urmatoare)

Ziua mondiala a somnului. Ce este insomnia?

Scris de Apopi Mariana Diana

Marti, 12 Octombrie 2010 14:00 - Ultima actualizare Joi, 29 Martie 2012 07:42

4. Probleme medicale (dureri cardiace, pulmonare, reumatologice, neurologice, endocrine, genito-urinare etc.)
5. Tulburari ale somnului (tulburare a ritmului circadian, sindromul picioarelor nelinistite, tulburarile de respiratie din somn etc.)
6. Efecte ale medicatiei (atentie ! inainte de a apela la un specialist, verifica prospectul medicamentelor pe care le iei zilnic si observa daca nu insomnia este specificata ca si un efect advers. In acest caz, adreseaza-te medicului ce ti-a prescris reteta si spune-i despre banuiala ta. Sunt foarte mari sansele sa ti se schimbe medicatia. Similar se intampla si cu unele medicamente pentru hipertensiune care provoaca tuse incontrolabila- ca si efect advers.)
7. Psihiatrice (tulburari de dispozitie, anxietate sau abuz de substante) Despre cum anume poate fi tratata insomnia, vom discuta in articolele viitoare.

Daca pana acum ai intrebari, le astept pe adresa: diana@sighet-online.ro

Diana Mariana Apopi,

Psiholog sub supervizare, student-masterand in cadrul Universitatii Babes-Bolyai, Cluj-Napoca, Masteratul de Psihologie Clinica, Consiliere si Psihoterapie, precum si Masteratul de Psihologia Sanatatii, anul 2; editor online www.suntparinte.ro