

Solutii de moment pentru insomnie

Scris de Apopi Mariana Diana

Joi, 14 Octombrie 2010 19:43 - Ultima actualizare Joi, 14 Octombrie 2010 20:41



Si pentru ca am deschis tematica insomniei si am aflat cate ceva despre ce anume inseamna si cum afecteaza functionarea individului m-am gandit ca ar fi o idee buna sa va ofer cateva strategii comportamentale despre cum sa ii faceti fata. Mare atentie ! Tehnicile pe care le voi expune mai jos vor oferi probabil o solutie de moment si care va vor face sa va simtiti mai bine, dar ele nu sunt suficiente. Daca va aduceti aminte din [articolul precedent](#) , deseori insomnia poate sa fie simptom al unei tulburari de dispozitie (depresie, anxietate), astfel ca a trata insomnia nu inseamna ca s-au remediat si celelalte probleme. Indicat este sa cereti ajutorului unui specialist care va lucra mai mult pe modul de interpretare si va incerca sa identifice care sunt gandurile si ingrijorarile ce stau la baza. Tehnicile comportamentale sunt utile, inasa ele vin in combinatie cu terapia cognitiva.

Iata cateva strategii prin care veti avea parte de un somn cu o durata mai ridicata si cu o calitate mai buna: 1. Un ciclu somn-trezire regulat. Acest lucru inseamna sa va formati o rutina din a va pune la somn la o anumita ora, aceeasi de fiecare data si de a va trazi la fel, la o ora prestabilita. Cei care au o astfel de rutina si o mai rup din cand in cand, traiesc pe propria piele consecintele din seara urmatoare. Dat peste cap, ciclul va fi destul de greu de restabilit, inasa nu imposibil.

2. Exerciții fizice regulate dimineata si seara. E bine sa nu aveti o munca sedentara, ci sa fiti cat se poae de activi si sa depuneti efort pe parcursul intregii zile, astfel incat organismul vostru sa simta nevoia de somn. Inainte de a va pune la culcare, nu realizati exercitii foarte complicate si care consuma energie prea multa. S-ar putea sa va activeze chiar si mai mult si sa puna in miscare organismul ceea ce va insemna adio somn, bun venit insomnie.

3. Pe parcursul zilei expuneti-va cat se poate de mult la lumina. Evitati sa va petreceti intreaga zi in casa. Nu este o solutie daca doriti sa dormiti bine. Ideal este ca ziua sa va expuneti la cat mai multa lumina, iar seara sa va creati un spatiu cat se poate de intunecat si adecvat ca temperatura pentru a adormi in liniste.

4. Mesele grele si bauturile carbogazoase, dar si cele cu continut de alcool trebuie eliminate din tabietul dumneavoastra. Acestea vor produce cel mai probabil indigestie, senzatie de balonare, iar somnul cu siguranta se va lasa asteptat.

5. Restrictioneaza activitatile pe care le faci in pat. Si am sa dau un exemplu la care va rog sa va ganditi: atunci cand spun cuvantul scoala sau clasa ce activitati va trec prin minte ca se realizeaza in acest spatiu? Vetii spune: citit, rezolvat de probleme, statul in banca, raspunsul la tabla. V-ati gandit cumva si la a dansa? la a consuma bauturi alcoolice? Cu siguranta, nu. La fel se intampla si cu activitatile pe care le faceti in pat. Evitati sa mancati in pat, sa cititi, sa va uitati

Solutii de moment pentru insomnie

Scris de Apopi Mariana Diana

Joi, 14 Octombrie 2010 19:43 - Ultima actualizare Joi, 14 Octombrie 2010 20:41

la televizor din pat, sa faceti gimnastica sau sa ascultati muzica. Patul este rezervat exclusiv somnului si activitatii intime, sexuale cu partenerul/partenera dumneavoastra. Daca faceti multe alte lucruri in pat, seara cand veti incerca sa adormiti, creierul isi va activa toate cunostintele si informatiile despre ce altceva obisnuiti sa faceti in pat. 6. Dormiti mai putin. Cine a spus ca trebuie sa dormi neaparat 8 ore de somn pe noapte? Ideal ar fi si asa este pentru majoritatea oamenilor, DAR...odata cu trecerea anilor somnul si nevoia de somn se modifica. Depinde de sex, varsta, ocupatia pe care o ai. Daca sapi de dimineata si pana seara cu siguranta vei avea nevoie de cel putin 8 ore de somn, in timp ce daca iti petreci majoritatea timpului in fata calculatorului, 6-7 ore s-ar putea sa-ti ajunga. A dormi mai putin este o tehnica care se aplica si indicat ar fi sa o respectati sub supravegherea unui psiholog. De obicei se calculeaza cat timp petrece o persoana in pat noaptea. Sa zicem ca la ora 23 v-ati pus in pat, dar ati adormit undeva pe la ora 12 noaptea si v-ati trezit la 7 dimineata si ati mai stat o ora in pat pana sa va ridicati. Numarul total de ore petrecut in pat este de 9 ore. Numarul de ore dormite efectiv este de 7 ore. Asa ca, incepand cu aceasta seara veti dormi doar 7 ore. Asta inseamna ca, la ora 12 va veti pune in pat, iar la ora 7 va veti trezi fara a mai zabovi in pat. Se poate face restrictia de ore de somn pana cand se ajunge la 6 ore pe noapte de somn. Ideea este ca, dupa o saptamana se va incepe cresterea duratei somnului cu cate 20-40 de minute pe saptamana. Daca aceasta saptamana ati dormit 7 ore, saptamana viitoare veti seta ceasul in asa fel incat sa dormiti 7 ore si jumatate. Acest ciclu se continua pana cand se ajunge la satisfacerea necesarului de ore de somn pe noapte, in functie de individ.

7. Ce se intampla atunci cand nu reusiti sa adormiti? A trecut mai mult de 20 de minute si va foiti in continuare in pat? ridicati-va si faceti altceva. Nu o activitatea care va place. Creierul nostru nu poate fi pacalit cu usurinta si deseori ne joaca noua destule fente. Ganditi-va prima data la o activitate care nu va face absolut deloc placere. Sa zicem ca sunteti barbat si nu va place sa spalati vasele. In momentul in care, in pat au trecut mai mult de 20 de minute si nu ati reusit sa adormiti, va veti ridica, veti merge la bucatarie si veti scoate toate, dar absolut toate vasele pentru a le spala. Nu conteaza daca sunt curate sau nu. Va dati de lucru, un fel de pedeapsa. Ideea e sa nu va opriti pana nu le-ati terminat pe toate de spalat, chiar daca e trecut de miezul noptii si somnul va da de foarte mult timp tarcoale. Creierul va invata regula si va asocia insomnia cu activitatea neplacuta de a spala vasele, in exemplul de fata. Astfel ca, in seara urmatoare sunt foarte mari sansele sa adormiti cat se poate de repede tocmai pentru a nu ma repeta experienta din seara anterioara. In mare, acestea sunt principalele tehnici comportamentale pe care se axeaza terapia in insomnie: educarea persoanei cu privire la igiena si amenajarea camerei de somn, respectarea unor reguli ce tin de alimentatie si exercitii fizice si controlul stimulilor.

Ti-au fost utile aceste informatii? 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