

În foarte multe cazuri nu ne gândim cât de important este somnul nostru. Nici măcar nu luăm în calcul faptul că ne ajută la îmbunătățirea stării de bine a organismului.

Există o serie de elemente și factorii care ne influențează calitatea somnului. Chiar și pernele ori salteaua acționează în mod direct asupra acestuia. Anumite tipuri de saltele favorizează un somn mult mai odihnitor și relaxant. Chiar dacă sunt mai scumpe, avantajele se văd pe termen lung.

Dacă vrei să achiziționezi o saltea de calitate, atunci poți opta pentru un ***credit fără gaj*** de pe site-ul Forza. În acest fel îți vei asigura un somn liniștitor și benefic pentru starea ta generală de sănătate. Nu uita să dormi suficient, pentru că somnul pierdut nu-l recuperezi niciodată!

Ce se întâmplă dacă nu dormi suficient?

Pentru a oferi o stare de bine organismului, somnul trebuie să fie liniștit, odihnitor și să dureze exact cât trebuie. Media orelor de somn pentru adolescenți este de 6, 5 ore pe noapte (20% dintre aceștia dorm numai 5 ore). În funcție de vârstă, există niște limite privind durata somnului:

· La nou născuți – 14-17 ore;

· Pentru bebelușii de până la 1 an – 12-15 ore;

· Pentru sugarii de până la 3 ani – 11-14 ore;

· Pentru copii sub 5 ani – 10-13 ore;

· Pentru copii cu vârsta de școlarizare de până la 13 ani – 9-11 ore;

· Pentru adolescenții de până la 18 ani – 8-10 ore;

· Pentru adulții de până în 25 de ani – 7-9 ore;

· Pentru adulții de până la 65 de ani – 7-9 ore;

· Pentru persoanele de peste 65 de ani – 7-8 ore.

În situația în care nu se respectă aceste limite recomandate pot interveni o serie de disfuncționalități la nivelul organismului. Printre acestea se numără:

· Creșterea riscului de a dezvolta obezitate – în lipsa unui somn de calitate, creierul nostru obosit nu va mai face diferența între mâncărurile bogate în calorii și cele sărace în calorii;

· Creșterea nivelului de stres – absența somnului echivalează cu imposibilitatea de a-ți mai îndeplini în mod corespunzător sarcinile stabilite la serviciu sau acasă, ceea ce cauzează apariția stresului;

· Dezvoltarea bolilor de inimă și favorizarea riscului de accident vascular – un somn sănătos contribuie la o inimă sănătoasă;

· Favorizarea apariției și dezvoltării diabetului – dormitul mai puțin de 6 ore pe noapte favorizează acest tip de boală;

· Imposibilitatea de a te concentra asupra sarcinilor pe care ți le-ai stabilit;

· Creșterea tensiunii arteriale și apariția depresiei;

· Slăbirea sistemului imunitar și crearea unei predispoziții către o îmbolnăvire rapidă a organismului;

· Afectarea relațiilor sociale și a emoțiilor.

Somnul neodihnitor cauzează apariția apneei și a insomniilor. Pentru a induce somnul, mulți oameni au ajuns să folosească medicamente specifice (3, 1% bărbați și 4% femei folosesc astfel de medicamente).

Cum îți poți îmbunătăți somnul

Există o serie de modalități prin care îți poți asigura un somn mai liniștit. Printre acestea se numără:

· Dormitul pe spate (numai 8% dintre oameni dorm pe spate, în timp ce 41% preferă să doară pe o parte sau în poziția fetală);

· Exercițiile fizice și o dietă echilibrată favorizează un somn mai odihnitor;

· Crearea unei atmosfere relaxante, inclusiv prin conceperea unui mediu care induce o stare de liniște pentru organism (o saltea mai confortabilă, muzică în surdină, etc);

· Nu consuma lichide excitante (pe bază de cofeină) și nici băuturi alcoolice înainte de a merge la culcare;

· Nu consuma mâncăruri cu un conținut ridicat de grăsimi și carbohidrați la masa de seară;

· Stabilește-ți o anumită oră pentru a adormi și nu o depăși;

· Setează o temperatură acceptabilă în camera de dormit, pe care este indicat să o aerisești în prealabil;

· Efectuează exerciții de relaxare mentală înainte de a adormi;

· Înainte de a adormi este recomandată o baie relaxantă, pentru inducerea unei stări de calmare a sistemului nervos.

Poți folosi aplicații de monitorizare a somnului (peste 10% dintre adulți le utilizează). În acest fel vei afla mai multe informații despre somnul tău și poți obține un somn de calitate de-a lungul vieții.