

Importanta somnului in viata cotidiana

- Somnul e una din nevoile indispensabile ale organismului
- Are rol crucial in consolidarea memoriei si pentru tratamentul informatiei de catre creier
- Nevoile sunt diferite in functie de ereditate
- Fiecare persoana are tipologia sa proprie de somn
- Unele persoane au nevoie de putin somn 2-3 ore pe noapte (ex Napoleon) si altele au nevoie de 12 ore (ex Einstein)

Beneficiile unui somn bun

Somnul ajuta in restaurarea si intinerirea urmatoarelor functii

- In memoria si asimilarea
- In sistemul nervos: in caz de absenta de somn neuroni nu sunt in masura sa functioneze eficient, in consecinta sistemul nervos e compromis
- In sistemul imunitar: in absenta de somn poate deveni mai vulnerabil la infectii si maladii
- In cresterea si dezvoltare: Hormoni de crestere sunt eliberati in timpul somnului, somnul e indispensabil in dezvoltarea fizica si mentala
- Ameliorarea comportamentelor sociale

- Dar multe persoane nu profita de beneficiile unui somn bun pentru ca sufera de Insomnie si tulburari ale acestui

Consecintele tulburarilor de somn

- Cercetarile (ale Institutului de Neurostiinte din Olanda) au demonstrat ca si o lejera perturbare a somnului poate avea consecinte asupra memoriei

- Apnea somnului (momentul in care individul nu mai respira in timpul somnului). Cauze: creierul nu mai da semnale de respiratie plaminilor si sistemului respirator sau obstructie pe caile respiratorii care intrerupe respiratia
- Depresie
- Dezvoltarea sindromului de fibromialgie (trublu cronic caracterizat prin durere musculoskeletica generalizata, somn deficitar, oboseala, etc)
- Boala Alzheimer (maladie neurodegenerativa al tesutului cerebral care duce la pierderea progresiva si ireversibila a functiilor mentale)

- Boala Parkinson
- Narcolepsia sau sindromul lui Gelineau (tetradă de simptome: hipersomnolență diurnă, cataplexie, halucinații, paralizia somnului)
- Boala picioarelor fără repaus (furnicături, înțepături, zvacniri neîncetate, contractii involuntare și persistente)

Cheile unui somn de calitate

Cât mai bine pregătim somnul nostru atât de bine dormim.

Prima exigentă pentru un somn bun e o ACTIVITATE FIZICĂ prestată în mod regulat la un moment precis al zilei.

Ce fel de exercițiu?

Oricare care crește frecvența cardiacă (ex: natația, plimbarea zilnică).

Exerciții mai lejere (ex yoga) conduc la un somn mai profund

- 30' de exercițiu fizic de 5 ori pe săptămână eliberează hormoni care combat stresul și astfel ameliorează calitatea somnului

O igienă de viață adecvată e necesară pentru ameliorarea calității somnului. Trebuie să învățăm să ne educăm somnul.

Idealul e să ne culcăm când simțim nevoia

- Camera trebuie să fie bine aerisită
- Saltea și perne confortabile
- Baie caldă
- Muzică clasică
- Lectură relaxantă
- Evitarea televizorului sau internetului înainte de culcare

Regim alimentar adecvat

Pregătirea corpului pentru somn necesită un regim alimentar adecvat

Seara trebuie evitat:

- Alcoolul
- Ceaiurile
- Băuturile bazate pe colă
- Cafeaua (după ora 16)

Acestea fiind excitante

În contrast cu acestea există anumite alimente care stimulează producția de serotonină (favorizând astfel somnul odihnitor) precum:

- Bananele
- Cartofii
- Fructele
- Lapte cu miere

Produse naturale pentru somn

Nume comun	Nume in latina	Forma de utilizare
menta	Mentha spp	Ceai ,capsule
musetel	Camamelum nobile	Ceai,pot-pourri
levantica	lavandula	Ulei,esenta,ceai
salata	Lactuca sativa	Frunze proaspate
valeriana	Valeriana officinalis	Capsule,ceai,esenta

Somniferele trebuie evitate.

Solutie alternativa: tratamentele pentru insomnie

- Strategii de relaxare
- Muzicoterapie
- Phytoterapie
- psihoterapie

Petrecem 1/3 din viata noastra dormind.Somnul e vital si nu trebuie neglijat sau depreciat.

De aceea ameliorati-va igiena de somn incepand chiar cu aceasta seara!

Bibliografie:

1. Valatx J-L., Les Troubles du sommeil, Paris, Arnaud Franel éditions, 2001.
2. Morin CM. Insomnia – Psychological assessment and management. New York: Guilford press; 1993. ISBN: 0-89862-210-7.
3. Science & Vie - Hors série n°220 - septembre 2002 - Le sommeil
4. Benoit O., Goldenberg F., Explorations du sommeil et de la vigilance chez l'adulte, Paris, EM Inter, 1997.
5. Billiard M., Le Sommeil normal et pathologique. Troubles du sommeil et de l'éveil, Paris, Masson,1998
6. www.wikipedia.com
7. <http://news.pathfinder.gr/health/529061.html>
8. <http://caminar-mas.blogspot.com/2008/06/dormir-bien-para-mejorar-el-rendimiento.html>