

Cum putem îmbunătăți calitatea somnului.

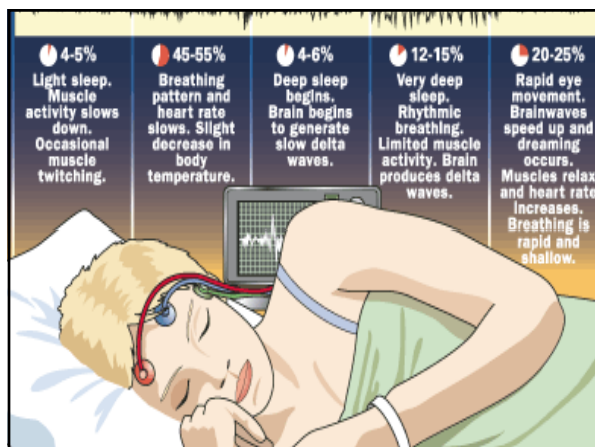
Radoveanu Maria Elena
Facultatea de Medicină
U.M.F. "Carol Davila" București

Somnul

Somnul este esențial creșterii și dezvoltării organismului, este o perioadă de refacere.

Somnul are 4 stadii importante:

- **Somnul de veghe**=starea de veghe activă;
- **Somnolența**=starea de veghe pasivă, ce presupune relaxarea fizică și psihică;
- **Somnul lent:** a) perioada de adormire;
b) somnul superficial;
c) somnul profund;
d) somnul foarte profund;
- **Somnul rapid (somnul REM-Rapid Eye Movement)** este stadiul în care apar visele.



Somnul ne este zilnic influențat de diverși factori: externi și interni;

Cei externi pot fi:

- De ordin sociali;
- Fără caracter social;

Factorii de ordinul social, ce influențează (-) somnul sunt cauzăți de relații sociale, de lipsă de comunicare între oameni.

Factori externi

- Aceste lucruri pot fi evitate, prin comunicarea cu ceilalți, făcându-le astfel cunoscut faptul că acțiunile lor ne deranjează și găsirea unei căi de rezolvare a problemei.

Factori externi

- Factori externi ce influențează (+) și (-) somnul:
 - ☺ muzica poate provoca somnolență;
 - ☹ o suprafață incomodă pentru corpul nostru;

Factorii interni

Cei interni pot fi la randul lor : alimentari, fizici, si psihici.

Factorii fizici :

- (-) Exercițiile fizice grele;
- (+)Exercițiile fizice ușoare și regulate;
- (+)activitățile relaxante înainte de culcare.

Factorii psihici

■ Factorii psihici:

(-)Stresul emotional;*

(+)Relaxarea;

(+) și/sau (-) Visele: rod al minții noastre, pot fi frumoase sau coșmaruri, ele influențând dispoziția noastră încă de la începutul zilei urmatoare.

Factorii alimentari

■ Factorii alimentari:

- (-)Cofeina;
- (-)Pastilele de somn;
- (-)Mesele copioase chiar înainte de culcare;
- (-)Alcoolul provoacă somnolență, însă tulbură ciclul de somn;
- (+)Un pahar de lapte.

- Alți factori care nu pot fi incadrați la cele 3 categorii menționate mai sus :
 - (+) programul regulat de somn;
 - (+) câteva picături de levănțică pe pernă.
 - (+)o atmosferă curată.
 - (+) creșterea secreției de melatonină (fără tv sau calculator cu o oră înainte de culcare)

Hipnoza: o cale mai usoară spre un somn mai liniștit ?

- Hipnoza este o procedură în care i se sugerează unui subiect să manifeste schimbări în senzații, gânduri sau comportament.
- Hipnoza poate fi folosită în tratarea tulburărilor de somn, însă de obicei nu este recomandată singură, trebuie să fie însoțită de un regim alimentar sănătos și regulat, dar și de un program de somn regulat.
- Pacienții care au folosit hipnoza în tratarea tulburărilor de somn, au observat o creștere a calității somnului, însă nu se poate deosebi rolul hipnozei de cel al efectului Placebo, și dat fiind faptul că nu se poate face un test dublu orb, nu ne vom da seama în ce măsură hipnoza contribuie la un somn mai liniștit.

Învățatul în timpul somnului: putem face două lucruri deodată ?

- Reținem mai bine lucrurile spuse în timpul somnului ?
- Ce efect au asupra calității somnului nostru casetele audio cu lecții ?
- Cum diferă ele față de melodiile care ne relaxează și ne ajută chiar să adormim în timpul nopții ?



Deși raportul somn/activitate este subunitar, somnul rămâne un factor important ce contribuie la calitatea vieții.

În concluzie, un program regulat de somn, o alimentație sănătoasă, gânduri bune și exerciții fizice regulate, pot crește calitatea somnului.



Bibliografie

- "Introducere în psihologie" Rita Atkison, Richard Atkison, Edward Smith, editura Tehnică.
- http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18797562?ordinalpos=5&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_DefaultReportPanel.Pubmed_RVDocSum