

Aplicatia: 1

Titlu: Sexual climax and its role in sleep induction

Autor: Ovidiu

Afilieră: UMF Carol Davila, Facultatea de medicina, Anul 6

Contact: ovidiu_sanders@yahoo.com

Rezumat:

The scope of this study is to study whether sexual climax has a positive effect, adverse effect, or no effect on entering the sleeping state. The author will show the results of a randomized, prospective study on the subjective belief of participants regarding their post-coital desire to sleep. The presentation will also consist of a review of literature on the subject, and will draw presumptive conclusions. The hypothesis is that sexual climax, by virtue of its being reached after sexual intercourse, will have physiological effects similar to that of exercise, and will, in part, correlate with increased likelihood for entering the sleep state following such physical activity

Aplicatia: 2**Titlu: Odihna pasiva****Autor: Balasoiu Elena****Afiliere: Facultatea de Psihologie si Stiintele Educatiei, Anul 1****Contact: pu234@live.com****Rezumat:**

Somnul este o stare comportamentala psihofiziologica aflata in alternanta cu stare de veghe. Are un rol asupra intregului organism, efectele sale fiind prezente in toate sistemele si organele corpului omenesc.

Somnul prezinta 2 componente:

- Componenta pasiva – se desfasoara ca efect al intreruperii starii de veghe a neuronilor si a caror excitabilitate si posibilitate de repetare a mesajelor scade.
- Componenta activa – reprezentata de structuri hipnogene, care intervin in procesele inhibitorii in declansarea somnului.

Prin interpretarea undelor EEG a dus spre determinarea a doua tipuri comportamentale, in timpul somnului:

1. Somnul lent

2. Somnul rapid sau paradoxal

1. SOMNUL LENT

In timpul somnului lent :

- Se reface sinteza proteica;
- Se refac tesuturile;
- Se mareste secretia hormonului de crestere, care accelereaza regenerarea.

Copii sportive, care sunt in plina dezvoltare trebuie sa adoarma cel putin mai tarziu al ora 22, deoarece intre orele 22 si 24 este secretat hormonal de crestere.

2. SOMNUL RAPID / PARADOXAL

- se instaleaza rapid in primele secunde si dureaza cam 20-30 minute. In acest timp are loc refacerea metabolica a neuronilor.

- Este dificil de trezit persoana care se afla care doarme, somnul fiind mai profund deca în faza lentă.

- În această fază se declanșează visele.

Somnul reprezintă o stare dinamică, în care somnul lent alternează cu perioade de somn profund. Se presupune că după 90 minute de somn lent apare o intercalare cu somnul profund, care durează cam 20 minute. A dormi o noapte întreaga înseamnă a dormi aproximativ 5-6 ore fără întrerupere.

Unele din cele mai importante semne ale sănătății atât pentru copii cât și pentru adulți îl reprezintă somnul liniștit.

Trezirea de dimineață, dacă este forțată sau prea devreme poate să priveze copilul de o fază importantă, aceea a somnului paradoxal (bogată în vise) și să-l constrângă să înceapă ziua obosit, cu capul greu, buimăc mai rău decât și-ar fi petrecut ziua în fața televizorului. După un timp poate manifesta tulburări emoționale și comportamentale.

Sistemul nervos central se refacă parțial prin somnul lent și evident prin somnul paradoxal.

Somnul este un mijloc natural și esențial, în refacere și nu poate fi înlocuit prin nici un alt mijloc.

În timpul somnului:

1. Hormonal de creștere este activată între orele 2 și 4 dimineață accentuând refacerea și regenerarea țesuturilor și a celulelor cerebrale
2. Sunt refăcute rezervele energetice
3. Creierul este eliberat de sarcini inutile
4. Are loc o irigare sanguină mai eficientă a organismului.

TULBURĂRILE DE SOMN

Tulburările de somn la copii și adolescenți reprezintă o problemă frecventă la baza căreia stau tablourile psihopatologice și profilurile psihologice. Tulburările de somn își au originea în viața părintilor și se înrădăcinează în viața psihică a copilului, lăsând urme care pot fi imposibil de șters.

Dificultatea de a trece evenimentele dureroase și lipsa de afecțiune în mediul familial pot reprezenta de asemenea o cauză a tulburărilor de somn.

Tulburările de somn la copii pot fi asociate cu următoarele elemente:

- Anxietatea copilului foarte mare;
- Copilul prezintă și alte simptome;
- Există o stare de tensiune în familie, deci ritualurile de seară rămân tot aceleași.

La adulti pot aparea urmasori factori, care influenteaza negativ odihna organismului prin somn:

1. OBOSEALA PATOLOGICA /SURMENAJUL apare atunci cand fazele somnului lent sunt prea scurte si refacerea nu este suficienta.

Surmenajul este provocat de:

- eforturi prelungite intelectuale si fizice;
- o odihna insuficienta;
- Stari de prelungire incordare nervoasa (suparari, griji, necazuri);
- Ne folosirea rationala a timpului liber.

2. STRESUL

Conceptual de stres ii apartine lui Hans Hugo Bruno Selye si care defineste stresul ca ansamblu de reactii al organismului uman fata de actiunea externa a unor agenti cauzali (fizici, chimici, biologici si psihici) constând în modificari morfo-functionale, cel mai adesea endocrine.

Orice tip de stres apare pe fondul adaptarii permanente a organismului la mediu când se poate produce un dezechilibru marcant între solicitarile mediului si posibilitatile de raspuns reale ale individului

Evenimentele stresante de peste zi se transforma in consum nervos ce produce efecte nedorite in corp, creandu-ne tensiuni musculare ce ne dau o stare de nervozitate, de stres si astfel ne epuizam constient sau nu energia fizica si psihica.

Cateva exercitii la sfarsitul unei zile de munca obositoare ne ajuta sa eliminam stresul acumulat, sa ne eliberam de tensiuni si sa ne refacem corpul ostenit.

Unul din simptomele psihice legate de stres il reprezinta tulburarile de somn manifestandu-se prin adormire tarzie si treziri nocturne, care pot fi nocive mai ales daca privarile de somn se produc intre orele 2 si 4 dimineata.

RELATIA DINTRE STRES SI BOALA

Stresul determina eliberarea de hormoni ce creeaza vasoconstrictie si diminuarea circulatiei. Afectata de stres, inima lucreaza mai din greu, respiratia devine mai rapida si superficiala, iar digestia se incetinesc. Aproape toate procesele corporale se degenereaza.

3. DEPRINDERILE ALIMENTARE GRESITE

O cina copioasa, cu alimente greu digerabile sau stropita din belsug cu alcool (mai mult de doua pahare) provoaca o anumita somnolenta, însa digestia dificila va avea efecte negative asupra somnului dvs., pe timpul noptii. Somnul zbuciumat, senzatia de greutate din stomac, balonarile si cosmarurile va vor însoti pâna în zori.

4. ABUZUL DE MEDICAMENTE

Multe din medicamentele (altele decât somniferele) au ca efecte secundare întârzierea adormirii, perturbarea structurii somnului sau chiar alterarea totală a calitatii somnului. Somniferelor induc somnul, dar celelalte simptome rămân neschimbate.

5. FACTORII EXCITANTI EXTERNI

- Zgomotele și lumina intensă
- Dacă se poate este de preferat camera de dormit să fie mai liniștită și ferită de zgomotele străzi și zgomotele televizorului.

6. SCHIMBAREA FUSULUI ORAR

- Duce la modificări ale tensiunii arteriale, glicemiei, vitalității, stării psihice, sistemului endocrin și insomnie.

CONDITII PENTRU DORMIT

- Camera trebuie să fie bine aerisită (cu ferestrele deschise în sezonul cald) înainte de culcare, iar somnul va fi mai profund și mai odihnitor.

Ionii pozitivi accentuează:

- Oboseala
- Provoacă dureri de cap;
- Indispoziție;
- Insomnie
- Scade reflexele conducătorilor auto
- Temperatura din dormitor este indicat să nu depășească 20 de grade Celsius.
- Patul este bine să aibă o saltea semidură. Distanța optimă a suportului patului trebuie să fie de 40-50 cm, astfel încât aerul să poată circula în zona de odihnă.
- În timpul somnului este de preferat să dormim îmbracați comod cu o lenjerie din material bumbac. Evitați materialele sintetice!
- O activitate fizică ușoară, o plimbare de 30 minute, urmate de un dus sau baie caldă sunt recomandate înainte de somn.
- Este de preferat să luăm o cină ușoară cum am mai spus ea să fie luată cu 2-3 ore înainte de culcare. Evitați consumul de cafea, cacao, ciocolată, cola, ceai negru după ora 17.

- Consumul de bauturi alcoolizate pare sa favorizeze un somn bun.
- Hidroterapie
- Masajul de relaxare /reflexogen in zonele capului;
- Metoda pilates – care a dezvoltat o “arta a autocontrolului” care consta intr-un control asupra intregului corp, dar nu numai ci si a mintii.

o In majoritatea timpului nu suntem constienti daca respiram,daca inspiram sau dc ne tinem respiratia atunci cand efectuam o activitate;atat de multe sunt momentele de-a lungul unei zile in care structura noastra este organizata gresit, incat nu trebe san e mire sau san e surprinda faptul ca simtim dureri de intensitati sau ca suferim de stres, oboseala sau insomnii. Daca reusim sa executam o respiratie corecta, exercitiile pot constitui in sine un act care ne elibereaza de stres.

o La nivelul psihologic acest tip de respiratie profunda are o functie de eliminare a stresului, nu numai pentru ca ajunge la creier o cantitate mai mare de oxigen ci si pentru ca, respirand mai controlat si mai adanc mintea si corpul nostru lucreaza cu mai multa energie si relaxare. Plus ca ne imbunatatim nutritia fiecarei parti a organismului.

Aplicatia: 3

Titlu: Somn de calitate

Autor: Dragomirescu Liliana

Afilieră: Facultatea Sociologie și Asistența Socială, Anul 1

Contact: drg.liliana@yahoo.com

Rezumat:

Fiind studenta la sociologie, am ales să fac o cercetare calitativă, deci am aplicat un interviu catorva zeci de studenți despre ceea ce cred ei că înseamnă un somn de calitate și am prezentat cele mai frecvente răspunsuri.

Aplicatia: 4**Titlu: Branza si somnul****Autor: Parvu Daniela Adriana****Afiliere: UMF "Carol Davila" Bucuresti, Facultatea Medicina, Anul 2****Contact: fluffydutza@yahoo.com****Rezumat:**

Contrat vechiului mit care spune ca nu este bine sa manaci branza inainte de culcare, s-a efectuat un studiu care arata nu doar ca nu are un efect nociv asupra somnului ci ca determina chiar imbunatatirea acestuia. Studiul a fost realizat in 2005 de British Cheese Board, fiind primul de acest gen. Experimentul s-a realizat pe un lot de 200 de persoane (100 de femei si 100 de barbati) pe o perioada de o saptamana in care li s-au oferit 20 de grame de branza cu o jumatate de ora inainte de culcare. Dimineatza fiecare dintre participanti a insemnat calitatea somnului si visele pe care si le amintea din noaptea respectiva. Participantii au fost impartiti in 6 grupuri, pe fiecare grup fiind testat alt tip de branza.

Rezultatele finale au aratat ca 72% din totalul persoanelor au avut un somn mai bun sau la fel de bun ca in restul zilelor iar 62% isi aminteau ce au visat. Interesant este faptul ca nici unul dintre participanti nu a avut cosmaruri. Un motiv pentru a explica acest fenomen este cantitatea crescuta de triptophan din branza. Triptophanul este un aminoacid esential, deci nu poate fi sintetizat de organismul uman. Este un precursor in sinteza de serotonina si melatonina si are efecte de reducere a stresului si de inducere a somnului. In branza se gaseste intr-o cantitate de 0,32 g/100g produs.

Aplicatia: 5**Titlu: Vitaminele aerului****Autor: Alexandru Calin****Afiliere: UMF "Carol Davila" Bucuresti, Facultatea Medicina, Anul 2****Contact: kln.alexandru@gmail.com****Rezumat:**

În mod constant, în atmosferă, există o dinamică a transformărilor fizico-chimice prin schimburi de sarcini electrice, sub acțiunea razelor ultraviolete ale soarelui și ale razelor cosmice. Astfel, aerul pe care-l respirăm conține ioni. Aceștia sunt atomi sau molecule de oxigen, azot, gaz carbonic sau alte gaze, cu încărcături pozitive sau negative. Ionizarea mai poate rezulta ca efect al radioactivității solului, prin efluviile de descărcări electrice (fulgere) și prin procedee precum "efectul Lenard"*. De asemenea, trecerea vântului prin acele de pin ionizează atmosfera.

Oamenii de știință au constatat că animalele plasate într-o atmosferă total lipsită de ioni negativi - celelalte condiții biologice menținându-se normale - mor în mai puțin de 8 ore (absența lor conduce ineluctabil la dereglări endocrine și la dezechilibru hidromineral). Experiențele arată că ionii negativi au impact asupra funcționării sistemului nervos central și vegetativ, precum și a sistemului endocrin.

S-a dovedit că ionii negativi sunt biologic activi și că accelerează procesul oxidativ al serotoninei în sânge, reglându-i astfel nivelul, pe când cei pozitivi inactivează enzima responsabilă de clivare**. Modularea concentrației de serotonină are impact semnificativ asupra stării de ansamblu a organismului, receptivității la durere, imunității, relaxării în general și implicit asupra calității somnului

Aplicatia: 6**Titlu: Exercițiul fizic și somnul****Autor: Mihaela Elena Mihaela****Afiliere: UMF "Carol Davila" Bucuresti, Facultatea Medicina, Anul 3****Contact: ileanamihu@yahoo.com****Rezumat:**

De-a lungul timpului, probabil nici o activitate din timpul zilei nu a fost mai bine asociată cu somnul decât exercitiul fizic. Se știe că somnul este folositor pentru conservarea energiei, restituirea funcțiilor tisulare, scăderea temperaturii corpului. Toate acestea duc la concluzia că exercitiul fizic are un efect unic asupra somnului, pentru că nici un alt stimul nu epuizează mai rapid rezervele energetice, nu duce mai rapid la încetinirea funcțiilor tisulare sau la creșterea temperaturii organismului.

Astfel, activitatea fizică oferă o alternativă sau un tratament adjuvant împotriva insomniei.

Exercițiul fizic, spre deosebire de alte metode de tratament ale insomniei, nu prezintă efecte adverse, reprezentând un mod simplu, ieftin, sanatos și distractiv de îmbunătățire a calității somnului.

Aplicatia: 7

Titlu: Factori ce influenteaza somnul

Autor: Radoveanu Maria Elena

Afiliere: UMF "Carol Davila" Bucuresti, Facultatea Medicina, Anul 1

Contact: maria_radoveanu@yahoo.com

Rezumat:

In viata de zi cu zi, o multitudine de factori care ne influenteza somnul, ei pot fi externi dar si interni. Cei externi pot mereu controlati, dar comunicand cu cei din jur putem ajunge la o solutie de mijloc. Cei interni tin foarte mult de felul nostru de a fi, de a gandi si de obiceiurile noastre inainte de culcare, dar cat si in timpul zilei, astfel o alimentatie sanatoasa, exercitii fizice regulate si usoare inainte de culcare, dar si ganduri bune pot creste calitatea somnului nostru.

Aplicatia: 8**Titlu: Importanta somnului in viata cotidiana****Autor: Lazaridou Ingrid****Afilier: UMF "Carol Davila" Bucuresti, Facultatea Medicina, Anul 2****Contact: lazingrid@yahoo.gr****Rezumat:**

Somnul e una din nevoile fiziologice indispensabile ale organismului. Societatea noastra ne ideamna sa dormim mai putin spre a produce mai mult, dar vine un moment cand toata munca aceasta dura, fara repaus, poate deveni contra-productiva.

Lipsa de somn poate creste riscurile depresiei, iar unele studii sustin ca o privare prelungita a acestuia poate contribui la dezvoltarea sindromului de fibromialgie (trublu cronic caracterizat printr-o durere musculoskeletica generalizata, un somn deficitar, oboseala, etc), bolii Alzheimer si a bolii Parkinson.

Prima exigenta pentru un somn bun e o activitate fizica prestata in mod regulat la un moment precis al zilei. Exerciitiul matinal sau de dupa-amiaza e un remediu al insomniilor. Dar efectul poate fi contrar in caz de efort furnizat putin timp inainte de a dormi. Oricare exercitiu care creste frecventa cardiaca (ex: natatia, plimbarea zilnica) pe o durata de aproximativ 30' elibereaza hormoni care combat stresul, ameliorand in acest fel calitatea somnului. Exerciitii mai lejere, precum yoga, inainte de a dormi, conduc la un somn mai profund.

Idealul e sa ne culcam cand simtim nevoia.

Televizorul sau o lectura captivanta pot avea un efect excitant asupra somnului. Inainte de culcare e mai bine sa facem o lectura relaxanta, sa ascultam muzica calmanta sau sa facem o baie calda.

E posibil sa obisnuim creierul nostru sa asocieze pat si somn numai prin faptul de a ne intinde. Pregatirea corpului pentru somn necesita un regim alimentar adecvat. Seara trebuie evitat alcoolul, cafeaua, unele ceaiuri, bauturile bazate pe cola, acestea fiind excitante. In contrast cu acestea banana, fructele, cartofii stimuleaza productia de serotonina favorizand astfel un somn odihnitor. Un pahar de lapte cu o lingurita de miere cu 2-3 ore inainte de culcare poate ajuta la evitarea insomniilor.

O temperatura agreabila, obscuritatea, saltea si perne confortabile asigura un somn odihnitor. Evitati somniferele si respirati prin muschii abdominali pentru a expulsa tensiunile interioare si a favoriza somnul.

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!

Aplicatia: 9**Titlu: Are you ticking? Than sleep efficiently!****Autor: Alexandra Oana Constantinescu****Afiliere: UMF "Carol Davila" Bucuresti, Facultatea Medicina, Anul 3****Contact: alexandra.constantinescu@hotmail.com****Rezumat:**

Today, we live in a 24-hour society. More than any other time in history, we are bound to sleep less and be active more. Therefore, the need to find sleepiness and fatigue management solutions is an imperative. While sleep cannot be skipped, one should target to improve sleep efficiency, thus maximizing the benefits of sleep versus time. Therefore, I propose a method based on proper sleep timing and duration, using three approaches: reducing sleep latency (1), reducing sleep inertia (2) and using the afternoon "nap zone" into one's advantage (3). Having a common pacemaker, sleep and the cardiovascular system are correlated and, in contrast to brain waves, heart activity can be sensorially perceived as rhythmic beats with a limited tonal range. Therefore, I firstly suggest focusing on one's own heart beats as a relaxing method for falling asleep faster. Secondly, respecting a regular nocturnal sleep schedule reduces sleep inertia and improves the quality of sleep. Finally, adjusting the time and duration of diurnal naps to individual needs enhances performance even when fatigue and sleepiness are not an issue. Sleepiness and lack of alertness can be solved with a 5-min power-nap limited to stage 1 of sleep. A 10-min nap also improves cognitive performance and a 20-min nap, including stage 2, additionally improves motor learning. For a boost of energy, power-naps can be preceded by caffeine intake. In conclusion, I propose a simple, inexpensive, non-invasive strategy for sleepiness and fatigue management, sustained productivity, alertness and optimal cognitive processing.

Aplicatia: 10**Titlu: Intuneric, banane sau ochelari albastri?****Autor: Nedescu Liana****Afiliere: UMF "Carol Davila" Bucuresti, Facultatea Medicina, Anul 3****Contact: vnedescu@yahoo.com****Rezumat:****Introducere:**

Este documentat ca cel mai important factor de care depinde calitatea si cantitatea somnului este melatonina. Sintetizata din serotonina, melatonina traverseaza cu usurinta barierele biologice si bariera hemato-encefalica. In cantitate crescuta, prelungeste durata somnului REM-faza a somnului de care se pare ca ar depinde crucial calitatea acestuia. Secretia de melatonina este inhibata de radiatia luminoasa cu lungimi de unda intre 446 si 477nm (lumina albastra). Printre alimentele ce contin melatonina se numara orezul. Ea mai poate fi, de asemenea, asimilata din alimente ce contin triptofan. Numeroase teorii sustin ca, in afara cresterii cantitatii de melatonina, ne putem imbunatati calitatea somnului prin diverse metode, dintre care amintim mentinerea unei temperaturi scazute in camera de dormit, diverse procedee de relaxare (cititul sau ascultatul unei muzici linistitoare), mentinerea intunericului in dormitor, in timpul somnului sau evitarea consumului excesiv de cafea.

Scop:

Prezentul studiu a urmarit verificarea a catorva dintre ipotezele sus-mentionate, in vederea imbunatatirii calitatii somnului.

Materiale si metode:

Un chestionar cuprinzand intrebari referitoare la consumul de cafea, numarul de ore de somn pe noapte, ora medie de culcare si obiceiurile necesare a fi respectate pentru a dormi bine a fost aplicat pe un lot de 113 persoane(71 femei si 42 barbati, cu varste cuprinse intre 18 si 55). Voluntarii au fost, de asemenea, rugati sa ne spuna daca, in general, se simt sau nu obositi.

Rezultate:

Din totalul de 113 respondenti, 46 au declarat ca se simt obositi(46% dintre femei si 35% dintre barbati). Dintre persoanele care s-au declarat obosite, 47% consuma cafea, pe cand, dintre respondentii neobositi, doar 38% au afirmat ca sunt consumatori uzuali. 39% dintre persoanele obosite si 41% dintre cele neobosite se uita la televizor inainte de culcare. Orele de culcare ale respondentilor variaza intre 22PM si 3AM, iar numarul de ore este cuprins intre 3.5 si 9 ore pe noapte. 71% dintre cei intervievati au raspuns ca, pentru a dormi bine, este necesar sa aiba intuneric in camera. 51% trebuie sa mearga la

toaleta înainte de culcare pentru a avea un somn bun. 25% au nevoie de racoare în camera de dormit. 19,3% citesc lecturi din aria preferată înainte de a adormi. 18,4% ascultă muzică pentru a dormi mai bine. 17% poartă șosete în picioare în timpul somnului. 11,4% mănâncă ceva în mod special înainte de culcare pentru a avea parte de un somn odihnitor. 101 din 114 respondenți folosesc alarma pentru a se trezi (97,8% dintre persoanele obosite și 83% dintre cei neobosiți)

Discuție:

Având în vedere rezultatele expuse, putem afirma că întunericul este un factor necesar pentru un somn bun, ca și mersul la toaletă înainte de culcare. Cititul sau ascultatul unui anumit tip de muzică nu pare să fie prea utilizate pentru a îmbunătăți calitatea somnului, totuși, persoanele care apelează la aceste metode pentru a dormi mai bine preferă să utilizeze cărți și muzică din gamele favorite. Putem, de asemenea, observa că femeile sunt mai obosite decât bărbații. Nu am găsit o legătură relevantă între ora de culcare, numărul de ore dormite și starea de oboseală. Totuși, peakul producției endogene de melatonină este în jurul orei 3 noaptea. Având în vedere diferența de 9% între consumatorii de cafea obosiți și cei neobosiți, putem deduce că reducerea consumului de cafea ar putea îmbunătăți calitatea somnului, rezultând, posibil, într-o scădere a oboselii diurne. Persoanele obosite au o mai mare nevoie de alarmă pentru a se trezi, decât cele neobosite. Totuși, vizionarea programelor TV înaintea culcării nu pare să influențeze semnificativ gradul de oboseală.

Concluzii:

Având în vedere rezultatele obținute și literatura analizată, considerăm că, pentru a îmbunătăți calitatea somnului, este necesar să încercăm să ne creștem cantitatea de melatonină. În acest scop, propun creșterea consumului de orez și de alimente ce conțin triptofan (banane, lactate grase). De asemenea, considerăm că întunericul în camera de dormit și scăderea consumului de cafea ar putea îmbunătăți somnul. Mai mult, propun încercarea de a purta ochelari albaștri cât mai mult timp atunci când ne aflăm în lumina naturală, și de a prefera iluminarea cu neon cenușă în loc de cea cu becuri, pentru a minimiza cantitatea de lumină albastră care ajunge pe celulele fotoreceptoare ale retinei, și care inhibă total producția de melatonină.

Aplicatia: 11

Titlu: Reflexoterapia - tehnicile stravechi de relaxare si vindecare

Autor: Luisa Baca

Afilieră: UMF "Carol Davila" Bucuresti, Facultatea Medicina, Anul 2

Contact: luisa_mail05@yahoo.com

Abstract:

Reflexoterapia consta in masarea unor puncte cheie ale organismului, acolo unde cunostiintele vechilor civilizatii si cercetarile moderne gasesc un camp comun de investigatie si tratament.

Invatand tehnici simple de masaj terapeutic si intelegand mecanismul punctelor reflexogene putem sa ne autotratam durerile, sa ne influentam ritmul cardiac si nivelul de tensiune in organism si astfel sa ne imbunatatim calitatea somnului.

Aplicatia: 12**Titlu: Mâncarea si calitatea somnului****Autor: Stanculescu Doina Ioana****Afiliere: UMF "Carol Davila" Bucuresti, Facultatea Medicina, Anul 2****Contact: ioana_stanculescu@yahoo.co.uk****Rezumat:**

Cercetând mai multe pagini si articole am ajuns la concluzia ca cea mai buna metoda de a îmbunătăti calitatea somnului este stabilirea unui program regulat de masa. Masa de seara trebuie luata în jurul orei 19-20, în timp ce anumite produse (cu continut ridicat de triptofan - aminoacid esential ce nu poate fi produs de organism si trebuie luat din alimentatie si care favorizeaza producerea somnului) sunt recomandate cu vreo 10 – 15 minute înaintea culcatului.

Alimentatia ar trebui sa contina si carbohidrati care au rolul de a activa insulina si a înlătura aminoacizii cu care triptofanul competitioneaza în creier: tirozina, histamina, metionina. (Tirozina este aminoacidul care stimuleaza activitatea neuronală)

De ce triptofanul induce somnul? În prezenta calciului, el creste concentratia de serotonina în creier. Serotonina este la rândul ei precursorul melatoninei, hormonul ce induce somnul. Cu toate ca triptofanul este cel care favorizeaza sinteza acestui hormon, este ineficient utilizat de organism si cantitati mari se pierd prin urina. Absorbția triptofanului în intestin este favorizata de vitaminile B6 si C.

In ce alimente gasim triptofan in concentratii mari? În: carnea de curcan, de vita, în oua, lapte, fructe de mare, peste, banane, mango, alune, seminte. Înaintea somnului cel mai comod este consumul unei cani cu lapte sau a unui fruct (banana sau mango) pentru ca nu necesita preparare în prealabil.

Avantajele folosirii triptofanului: Este un produs natural, previne îmbatrânirea si este un painkiller natural. De asemenea triptofanul se recomanda în starile de depresie, stres, anxietate care pot fi cauze ale insomniei, fiind cel care îți readuce buna dispozitie.

Aplicatia: 13**Titlu: Tehnici de imbunatatire a somnului****Autor: Anca Andreea****Afiliere: UMF "Carol Davila" Bucuresti, Facultatea Medicina, Anul 6****Contact: anca_andreutza@yahoo.com****Rezumat:**

Somnolenta si declinul performantelor apar deseori dupa-amiaza, indiferent de consumarea sau nu a unui pranz. Aceasta somnolenta deseori cauzeaza accidente prin scaderea atentiei (Mitler et al., 1988). S-a gasit ca un somn scurt in timpul dupa-amiezii (20-30 minute) are efecte pozitive in ce priveste atentia si scaderea somnolentei (Hayashi et al., 1999, 2003). Insa unul din factorii limitanti este efectul de "inertie a somnului", care este cresterea temporara a somnolentei sau scaderea nivelului de performanta imediat dupa trezire. In timpul unui somn scurt de 20 – 30 de minute sunt atinse treptele 1 si 2 de somn, rareori ajungandu-se la somn cu unde lente. Insa chiar si dupa un somn superficial efectul de "inertie" poate sa apara (Hayashi et al., 2003). Mai multe metode de combatere a "inertiei somnului" exista (lumina puternica, spalare pe fata cu apa rece, zgomot extern, exercitiu fizic sau mental, consumul de cafea) care au un efect benefic asupra reactiei de trezire. De asemenea, s-a demonstrat efectul pozitiv al muzicii asupra calitatii somnului (Lai HL, Good M., 2005).

Pentru imbunatatirea calitatii somnului propun o combinatie a metodelor ce imbunatatesc calitatea somnului cu metodele cele mai eficiente de scadere a "inertiei somnului". Recent, inhibitorii de receptori H3 au intrat in atentie pentru capacitatile lor de a imbunatati trezirea si de a creste cognitia. Acestia ar putea fi studiati intr-un proiect de comparare a eficacitatii consumului de cafea inainte somn cu administrarea de antagonisti anti-H3.

Aplicatia: 14

Titlu: Somnul, astazi

Autor: Irina Cristescu

Afiliere: UMF "Carol Davila" Bucuresti, Facultatea Medicina, Anul 2

Contact: cristescu.irina@gmail.com

Rezumat:

Calitatea somnului este inca un concept neclar definit de catre cercetatori, clinicieni si pacienti. O calitate bună a somnului este asociată cu o buna sanatate, o stare de bine, lipsa somnolentei in timpul zilei, pe cand inversul ei reprezinta una dintre caracteristicile definitorii ale insomniei. Cercetatorii recomanda exercitiul fizic pentru un somn mai bun, in sa cu cel puțin 3h înainte de somn. Ritmul somn-veghe este sincronizat cu ritmul circadian al temperaturii corporale, astfel este necesar ca temperatura corpului sa ajunga la o valoare optima dupa exercitiul fizic. Alimentele care contin triptofan, aminoacid esential din care se biosintetizeaza melatonina, hormon modulator al ritmului circadian, sunt optime pentru masa de seara (cu 2-3 h înainte de culcare) si cele greu digerabile, energizante sunt de evitat. Persoanele care respecta o ora de somn constanta, isi propun activitati relaxante (asculta muzica, citit, TV) înainte de a merge la culcare au o perceptie subiectiva a somnului foarte buna. Calitatea somnului este crescuta la persoanele care dorm între orele 22:00-24:00, interval in care nivelul de melatonina si hormon de crestere secretati este mare.

Aplicatia: 15

Titlu: Fitoterapia in combaterea insomniei

Autor: Mihaela Musat

Afiliere: UMF "Carol Davila" Bucuresti, Facultatea de Farmacie, Anul 1

Contact: mitzy1789@yahoo.com

Rezumat:

In ciuda evolutiei tehnologice in domeniul medical si farmaceutic, oamenii incep sa realizeze ca cea mai eficienta farmacie este Natura. Cel mai comun produs farmaceutic utilizat zilnic de aproape fiecare dintre noi este ceaiul de plante. Acesta este recomandat pentru ameliorarea sau chiar combaterea unei game largi de afectiuni inclusiv insomniile.

O varietate de produse vegetale pot fi utilizate pt imbunatatirea somnului sub forma de ceaiuri, de uleiuri volatile sau de esente aromatice. Astfel actiune, sedativa, calmanta o au floride de tei, de lavanda, de musetel, de paducel, lemnul de santal si florile de floarea pasiunii. Multi cercetatori contesta eficacitatea principiilor active punand efectul acestor plante pe seama efectului placebo.