

Somn de calitate

Dragomirescu Liliana
Facultatea de Sociologie si Asistenta Sociala
Universitatea Bucuresti
Anul I

Dragomirescu Liliana

1

Ce inseamna sa ai un somn bun?

- Din punct de vedere medical, somnul este activitatea in care intreg organismul se relaxeaza si se reface (prin vise, sinteza vitaminelor, asimilarea informatiilor, refacerea celulelor etc.)
- Conform specialistilor, un somn bun se cunoaste dupa nivelul de energie pe care il ai dupa ce te trezesti.
- Standardele unui somn bun, difera de la persoana la persoana, in functie de varsta si activitati.

Dragomirescu Liliana

2

Interviu despre calitatea somnului

- Pentru a descoperi care sunt cei mai importanti factori care determina un somn calitativ, am aplicat un chestionar de tip interviu asupra catorva zeci de tineri studenti cu varste cuprinse intre 18 si 23 ani.



Dragomirescu Liliana

3

Cele mai frecvente raspunsuri

Parerea interviuatului

- "Un somn bun ar trebui sa fie inceput si terminat la aceeasi ora tot timpul... maxim ora 22-23, pana la ora 6-7, in orice caz, inceput inainte de miezul noptii." (barbat, 23 ani)

Parerea specialistului

- Somnul trebuie sa aiba durata de 6-8 ore pe noapte.



Dragomirescu Liliana

4

Parerea interviuatului

- "Ar fi perfect un pat confortabil, moale, dar nu foarte...si o perna buna." (femeie, 18 ani)
- "...sa am un pat moale si pufos." (barbat, 19 ani)
- "In ultimul rand conteaza foarte mult pozitia in care dormi." (femeie, 18 ani)

Parerea specialistului

- Pozitia pe care o adoptam in timpul somnului si patul/perna pe care le folosim nu trebuie sa ne provoace dureri de spate sau de gat.

Dragomirescu Liliana

5

Parerea specialistului

- Ceva cald inainte de somn, relaxeaza organismul si induce o stare de calm.



Parerea interviuatului

- "As putea bea ceva cald inainte de a ma baga in pat..." (barbat, 19 ani)
- "Sa bei un pahar cu lapte cald inainte de somn..." (femeie, 19 ani)

Dragomirescu Liliana

6

Parerea intervievatului

- “Ar trebui ca in timpului somnului sa nu ai vise, sau daca ai sa nu ti le amintesti.” (barbat, 20 ani)
- “Visele zbuciumate, fara niciun sens, te fac sa te trezesti confuz si obosit.” (femeie, 18 ani)
- “Ar trebui sa nu am cosmaruri.” (femeie, 19 ani)

Parerea specialistului

- Visele sunt un proces important in timpul somnului. Ele au rol atat in procesul unui somn normal, dar sunt si o exprimare a subconstientului.

Dragomirescu Liliana

7

Parerea intervievatului

- “...am visat intr-o dimineata ca iau odihna dintr-o cutie aparent goala si mi-o indes in cap. Dupa aia m-am trezit super-odihnita si fresh si plina de viata si energie si happy! Daca as putea sa controlez asta sa pot s-o fac si cu alta ocazie as putea spune ca imi imbunatatesc calitatea somnului. De altfel, sunt convinsa: calitatea somnului e strict legata de vise.” (femeie, 18 ani, studenta)

Dragomirescu Liliana

8

**Parerea intervievatului**

- “As dormi mult mai bine daca as avea partenerul alaturi.” (femeie, 20 ani)
- “Imi place sa dorm cu iubita mea.” (barbat, 20 ani)

Parerea specialistului

- Un studiu recent a demonstrat ca somnul impreuna cu partenerul este mai linistit. Pe de o alta parte daca partenerul are un ritm diferit, poate produce dezechilibre ale propriului somn.

Dragomirescu Liliana

9

Somnul de calitate presupune:

- Odihna intr-un mediu curat
- Liniste, intuneric
- Diminuarea bauturilor care contin cofeina
- Cina luata cu aproximativ trei ore inainte de somn
- Lipsa grijiilor
- Un mod de viata sanatos
- Sa tinem cont de ritmul propriu



Dragomirescu Liliana

10

Bibliografie

- http://www.sfatulmedicului.ro/revista_presei_medicale/De_cate_ore_de_somn_avem_cu_adevarat_nevoie_537.html
- http://www.realitatea.net/realitatea-medicala--cu-simona-balanescu--despre-insomnie_33757.html
- http://www.sanatate.eu/sanatatea_familiei/sanatate-masculin/sforaitul_o_problema_de_cuplu.html
- <http://www.mirelazivari.ro/femeile-dorm-mai-bine-singure>
- <http://www.csid.ro/lifestyle/casa-si-gradina/somn-usor-intr-un-pat-confortabil-2762031/>
- http://www.ziare.com/Sfaturi_pentru_un_somn_adanc_si_odihnitor-677027.html

Dragomirescu Liliana

11

Somn usor!



Dragomirescu Liliana

12