

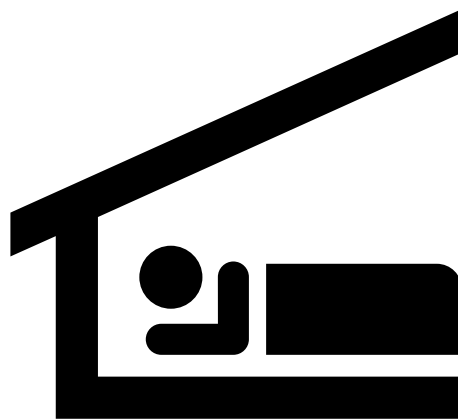
UN SOMN ODIHNITOR

Fișă informativă

Un somn odihnitor este important pentru menținerea stării de sănătate. Corpul are nevoie să se reîncarce în urma activităților de peste zi. Problemele de somn sunt însă foarte des întâlnite. Lipsa somnului poate duce la:

- Iritabilitate
- Lipsă de energie
- Lipsă de concentrare

Somnul de calitate nu echivalează în mod necesar cu un somn lung – ci cu ceea ce doctorii numesc un "somn profund" și "somn cu vise". Aceste etape ale somnului apar în primele 5 ore de somn, aceasta însemnând că deși dormi doar 4 sau 5 ore, poți beneficia de aceeași cantitate de somn profund ca o persoană care doarme 8 sau 10 ore.



Afecțiunile medicale sau durerea pot întrerupe somnul. Depresia, în special, poate conduce la:

- Dificultăți în inițierea somnului
- Somn de proastă calitate
- Somn insuficient
- Treziri frecvente în timpul nopții
- Trezirea devreme dimineața cu imposibilitatea de a adormi la loc

Somnul de proastă calitate poate duce la:

- Oboseală în timpul zilei
- Putere de concentrare redusă
- Iritabilitate
- Dureri musculare
- Un sistem imunitar deficitar ce poate conduce la îmbolnăviri frecvente
- Perioade mai lungi de depresie

CICLUL SOMN-STARE DE VEGHE

În ultimele două săptămâni...

- ☐ V-ați simțit obosit tot timpul?
- ☐ Ați petrecut mai mult timp în pat decât de obicei?
- ☐ Ați avut un somn mai puțin odihnitor sau mai scurt ca durată?
- ☐ Ați ațipit în timpul zilei?
- ☐ Ați redus activitățile fizice?

Dacă ați răspuns cu DA la una sau mai multe dintre întrebările de mai sus, informația care este prezentată în continuare vă poate ajuta să vă îmbunătățiți somnul.



SĂȚĂRI PENTRU ÎMBUNĂȚĂȚIREA SOMNULUI

Pentru a îmbunătăți calitatea somnului dumneavoastră, puteți face următoarele lucruri.

Când vă treziți dimineața

- Ridicați-vă din pat de îndată ce v-ați trezit. Nu vă culcați la loc pentru a încerca să "recuperați" somnul pierdut.
- Încercați să vă treziți la aproximativ aceeași oră în fiecare dimineață, în jur de ora 7 sau 7:30.
- Leșiți afară la aer curat.
- Faceți mișcare în aer liber – mergeți la o plimbare.

În timpul zilei

- Nu dormiți! Dacă ați dormit în timpul zilei, seara veți fi mai puțin obosiți și vă va fi mai greu să adormiți.
- Dacă vă îngrijorază problemele în timpul nopții, alocați o perioadă în timpul zilei pentru rezolvarea sau căutarea de soluții la aceste probleme ce vă cauzează stres.
- Monitorizați perioadele de somn-veghe pentru a putea discuta progresul la următoarea vizită la medicul dumneavoastră.
- Încercați să fiți cât mai activi în timpul zilei, faceți mișcare.
- Evitați consumul de cafeină după ora 4PM și nu beți mai mult de 2 băuturi pe bază de cafeină pe zi (cafea, cola, ceai tare, băuturi energizante).

Înainte să mergeți la culcare

- Evitați să mergeți la culcare devreme. Nu este momentul propice pentru "somnul profund".
- Stabiliți ora de culcare între 10pm și 10:30pm.
- Evitați consumul de alcool, acesta cauzează un somn superficial și provoacă treziri frecvente.
- Nu fumați înainte cu o oră sau două înainte de culcare. Fumatul stimulează sistemul nervos.
- Nu mergeți la culcare flămânzi sau cu vezica plină.
- Exercițiul fizic regulat îmbunătățește somnul însă evitați efortul fizic viguros înainte de culcare.
- Alocați-vă timp pentru relaxare înainte de culcare.

În timpul somnului

- În dormitor trebuie să fie liniște, întuneric și răcoare.
- Evitați să vă acoperiți cu mai multe pături. Pentru a intra în "somnul profund", temperatura corpului trebuie să scadă.

EVITAREA PROBLEMELOR PE TERMEN LUNG

Pentru unele persoane, problemele de somn pot dura săptămâni, luni sau chiar ani. Bineînțeles că acest lucru conduce la anxietate provocată de insomnie, care nu face altceva decât să agraveze problema. Pentru a rupe acest cerc vicios puteți încerca pașii descriși mai jos:

1. Ridicați-vă din pat dacă nu reușiți să adormiți după 15-10 de minute. Dacă rămâneți în pat cât timp sunteți îngrijorați și frustrați, nu veți reuși să adormiți.
2. Faceți o activitate liniștitoare sau care vă captează atenția (citiți, faceți o baie, croșetați). Dacă vă simțiți agitați sau grijele nu vă dau pace, încercați să vă distrageți atenția cu activități precum rezolvarea de cuvinte încrucișate, sudoku, urmărirea unui program TV.
3. Reveniți în pat atunci când vă simțiți relaxat și adormit.
4. Dacă în continuare nu reușiți să adormiți în 15-20 de minute, ridicați-vă din nou și reluați procesul descris mai sus, până când reușiți să adormiți la scurt timp după întoarcerea în pat.



www.mentwell.eu