

A nu dormi bine sau a dormi insuficient a devenit o problemă de sănătate pentru multe persoane care implică și alte afecțiuni precum durerile de cap, contracturile musculare, durerile cervicale, lombare sau dentare. Se estimează că circa 30% din populație suferă de tulburări legate de somn defectuos sau insuficient, scrie vineri ziarul ABC.

Potrivit datelor Asociației Spaniole a Afecțiunilor Somnului (Asenarco) în ultima jumătate de secol perioada destinată somnului s-a redus cu 20%, astfel încât dormim zilnic mai puțin cu două ore. Serviciul de Promovare a Sănătății (SPS) oferă o serie de sfaturi pe site-ul său pentru a deprinde obiceiuri bune și a garanta un somn cât mai liniștit. Specialiștii de la SPS notează că persoanele au nevoi diferite în privința somnului: unii au nevoie de 6 ore de somn, în timp ce alții nu pot funcționa fără cel puțin 10 sau 11 ore de somn. Și oferă 15 sfaturi care trebuie urmate:

1. Dormiți singuri când sunteți foarte obosiți.
2. Evitați să citiți, să vă uitați la televizor sau să vă faceți griji înainte de a vă băga în pat. Sunt factori care determină corpul și creierul să asocieze patul cu astfel de activități, nu cu somnul.
3. Desfășurați o mică rutină înainte de culcare. Faceți mici lucruri înainte de a vă băga în pat: o baie scurtă și relaxantă sau o lectură de zece minute. Conectarea acestor activități cu somnul vă va face să dormiți mai bine.
4. Folosiți dormitorul doar pentru somn sau activitate sexuală.
5. Dacă nu puteți adormi după 15 minute, mergeți în altă cameră și reveniți în dormitor doar când vă este somn. Puteți repeta acest lucru de câte ori este necesar.
7. Culcați-vă și sculați-vă la aceeași oră în fiecare zi, chiar și la sfârșit de săptămână. Acest lucru ajută corpul să dezvolte o cronogramă a somnului.

Cinsprezece sfaturi petru a obține un somn liniștit

Written by Administrator

Sunday, 13 April 2014 18:05 - Last Updated Sunday, 13 April 2014 00:39

8. Evitați sau limitați siestele pentru că tulbură ritmul normal al somnului. Dacă vreți să dormiți după amiaza, să nu fie mai mult de 30 minute și nu după orele 15.00.
9. Evitați consumul de cafeină, băuturi energizante și nicotina înainte de culcare.
10. Evitați mesele abundente sau consumul de apă înainte de culcare.
11. Temperatura din dormitor trebuie să fie potrivită și să fie cât mai puțin lumină.
12. Aveți grijă ca dormitorul să fie departe de zgomote. Dacă zgomotul este o problemă, folosiți ceva pentru a-l acoperi precum un ventilator sau dopuri de urechi.
13. Mâncați ușor înainte de culcare. Este suficient un pahar cu lapte și câțiva biscuiți alături.
14. Faceți exerciții fizice zilnic, dar nu înainte de culcare.
15. Încercați să vă relaxați înainte de culcare. De exemplu, după o masă ușoară treceți pe hârtie timp de 30 de minute lucrurile pe care le-ați făcut sau care vă așteaptă pentru a doua zi.

AGERPRES