



# UN SOMN MAI BUN

*un ghid ușor de folosit*

---

VALERIA HOME

---

*“Cantitatea de somn cerută de o persoană obișnuită  
este « Încă 5 minute ».”*

**Wilson Mizner**

Există momente în care simțim că somnul parcă stă, în calea listei noastre de lucruri de făcut în fiecare zi. Mai ales dacă pare că nu te poți împrieteni cu orele de somn. Dar nu uita că somnul de noapte este foarte important pentru corpul nostru! Întărește imunitatea, ne menține creierul în funcțiune, reduce stresul, ține greutatea sub control și scade riscul apariției anumitor boli – pentru a menționa doar câteva dintre beneficiile somnului.

Dacă te zvârcolești în pat în fiecare noapte, incapabil(ă) să adormi și ai încercat tot ce ai găsit pe internet sau prietenii tăi ți-au spus să faci, atunci acest ghid este pentru tine. Nu uita că suntem diferiți, cu diferite tipuri de activități și nevoi zilnice. Citește cu atenție acest ghid și vezi ce funcționează pentru tine!



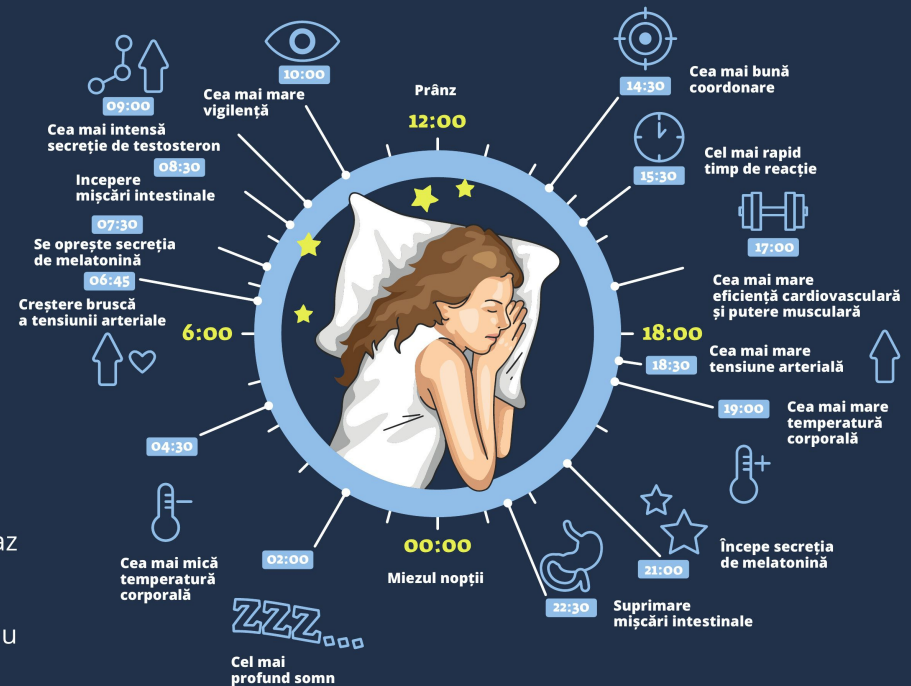
## Somnul tău are nevoie de RUTINĂ

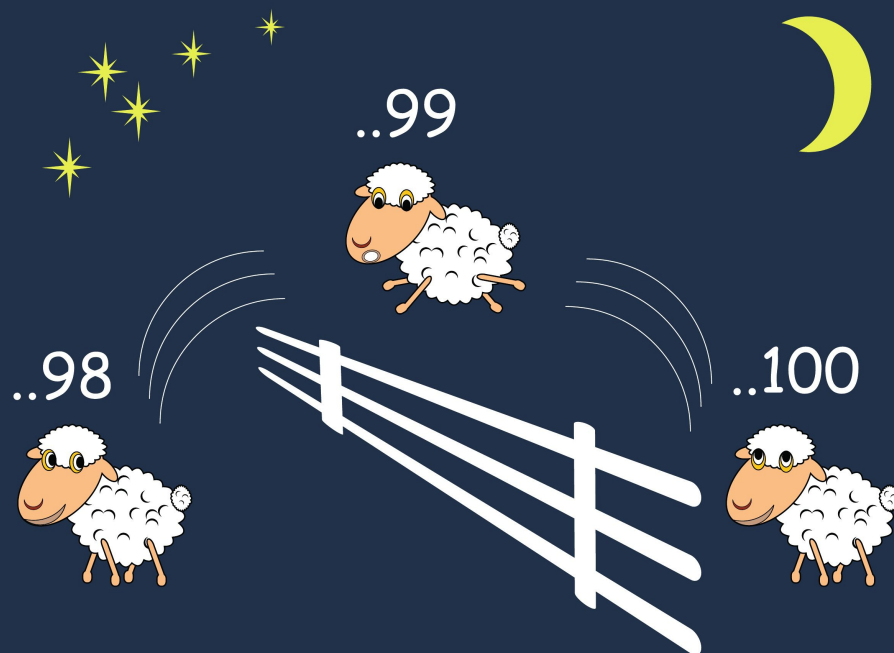
Toată lumea știe că este foarte important pentru copii să aibă un ritual de culcare, deoarece mersul la culcare și trezirea la aceeași oră în fiecare zi este esențială pentru un organism bine dezvoltat și sănătos. Curios este că noi, ca adulți, nu considerăm acest lucru ca fiind important pentru corpul nostru. Dar ai încredere în specialiști atunci când aceștia spun: **CORPUL NOSTRU IUBEȘTE RUTINA ȘI RITUALURILE DE SOMN.**

Experții în somn susțin că nu ar trebui să existe o variație mai mare de o oră de la o zi la alta – **CHIAR ȘI ÎN WEEKEND** – pentru a nu stresa ceasul intern și pentru a-i permite să funcționeze fără probleme. Este o chestiune de ritm circadian.

Ce este acesta? Este un ciclu de 24 de ore care face parte din ceasul intern al corpului tău, care rulează în fundal. Vă ajută să îndepliniți funcții și procese esențiale. Iar unul dintre cele mai importante ritmuri circadiene este ciclul somn-veghe. Dacă menții ora de culcare și cea de trezire destul de constante, contribui la normalizarea acestui ritm intern care te împiedică să te simți treaz în preajma orei de culcare și somnolent în timpul zilei. Rutina și ritualul tău de culcare spun creierului tău că se apropie ora de culcare, astfel încât întregul tău corp începe să se pregătească pentru culcare. Poți include în ritualul tău de noapte o baie caldă, un pahar de lapte cald, un stretching ușor, o plimbare lungă sau ascultarea unei nuvele pe o aplicație, povestită de cineva cu o voce calmă și relaxantă. Toate acestea te pot ajuta să stabilești starea de spirit numai bună pentru somn.

## Ciclul circadian





★ **SFAT:** Ia în considerație să cumperi un ceas deșteptător care simulează zorii – îl poți pre-seta să devină mai strălucitor încet, simulând astfel răsăritul și ajutându-te să obții acel cortizol frumos de care ai nevoie.

## ÎNTUNERICUL din somnul tău

Păstrarea unei rutine zilnice de culcare nu este suficientă. După ce ai terminat rutina de culcare, nu te băga în pat pentru a porni televizorul, tableta/telefonul/iPad-ul etc. Aceasta este probabil una dintre cele mai proaste idei înainte de culcare.

Interesant este faptul că 95% dintre oameni folosesc un dispozitiv care emite lumină chiar înainte de culcare, deși acele lumini albastre au o enormă influență asupra ceasului nostru intern, perturbând ritmul nostru circadian natural.

### Cât de întuneric ar trebui să fie camera noastră?

Cercetările spun că lumina reușește să pătrundă prin pleoape, inhibând producția de melatonină, hormonul care ajută la sincronizarea ritmului circadian. Asigură-te că toate luminile din casă sunt stinse și apoi închide ușa dormitorului. Ia în considerație utilizarea draperiilor sau jaluzelelor pentru ferestre. Nu exagera cu ele, pentru că îți dorești să ai parte de lumina naturală a dimineții, care îți va oferi un plus de energie și puțină vitamina D. De asemenea, dacă te trezești des noaptea să bei apă sau să mergi la toaletă, poate ar fi o idee bună să pui un pahar cu apă pe noptieră și să instalezi, de asemenea, lumini de noapte cu senzor de mișcare. Astfel, limitezi expunerea la lumină în timpul nopții și poți adormi din nou mai repede.

## Îeși AFARĂ LA JOACĂ

Nu vrem să ometem o parte importantă a procesului legat de somn: petrecerea timpului în aer liber și exercițiile regulate. Dacă ești una dintre acele persoane care spun mereu că nu au suficient timp să le facă pe amândouă, ai putea alege să faci mișcare în parc.

Lumina zilei și lumina soarelui sunt extrem de importante pentru a regla tiparele zilnice de somn și pentru a îmbunătăți calitatea somnului. Petrece zilnic cel puțin 30 de minute afară, în lumina naturală a soarelui. Dacă este posibil, trezește-te la aceeași oră cu soarele și expune-te la lumina soarelui de dimineață. Are un efect pozitiv asupra ceasului tău biologic.

Încearcă să faci sport în mod regulat, cel puțin 30 de minute în fiecare zi, dar nu seara. Menține o fereastră de 2-3 ore între exerciții și timpul de somn. Făcând exerciții fizice în fiecare zi, corpul tău generează un sedativ natural, care te face să dormi mai adânc și să te trezești bine odihnit.

Alege exerciții aerobice moderate, pentru că îți ajută corpul să elibereze endorfine, punând-te într-o stare de spirit foarte bună. Studii recente arată că exercițiile fizice regulate diminuează problemele de somn și insomnia. De asemenea, acestea arată că exercițiile aerobe au efecte similare cu somniferele.



## ZERO alcool, cafea, nicotină și stres

Societatea de astăzi a adus o mulțime de lucruri bune, dar acestea au venit la pachet cu un preț scump pentru noi: stres, oboseală excesivă, insomnie. În fiecare zi, încercăm să găsim o modalitate de a face față zilei aglomerate sau de a ne relaxa după o zi tensionată. Unii dintre noi merg la o cafea sau "se dedică" unei bucăți mari de ciocolată, iar alții aleg un pahar de vin.

Nu este neapărat un lucru rău, dar trebuie să fii atent la momentul pe care îl alegi. Toate aceste forme de eliberare a tensiunii, după o anumită oră, în loc să te ajute, te țin treaz noaptea. Cafeaua, cola sau anumite tipuri de ceai conțin cofeină, care are nevoie chiar și de 8 ore pentru a-ți părăsi complet corpul. Nicotina este, de asemenea, un stimulent, determinând adesea un somn foarte superficial pentru fumător. În plus, fumătorii se pot trezi mai devreme dimineața, din cauza sevrajului nicotinic.

Experții recomandă: FĂRĂ COFEINĂ după ora 14:00. Dacă alegi să bei alcool la sfârșitul zilei, nu uita că, dacă bei mai mult de câteva guri, acest lucru îți poate afecta cu adevărat REM, împiedicându-te să te scufunzi într-un somn profund. De asemenea, poate contribui la dificultăți de respirație în timpul nopții și s-ar putea să te trezești în toiul nopții, când tot alcoolul părăsește corpul tău. Experții recomandă: FĂRĂ ALCOOL cu 3 ore înainte de culcare. Mai bine bea un pahar de lapte cald sau un ceai de plante, pentru a te ajuta să te relaxezi și să ai un somn frumos și bun.



## Cină UȘOARĂ și DEVREME

Mulți dintre noi avem tendința de a mânca mai mult, mai ales când ajungem acasă la sfârșitul unei zile pline și stresante la serviciu. Mâncarea acționează ca un fel de consolare, ajutând la îmblânzirea stresului din viața noastră.

Dar fii atent la ce, când și cât mănânci. Mâncarea de consolare te poate ajuta să reduci stresul, dar poate aduce și alte elemente stresante, cum ar fi îngrășarea sau experimentarea unor probleme de sănătate. De aceea, este vital să alegi cu atenție ceea ce mănânci. O dietă sănătoasă poate contribui în mod semnificativ la reducerea stresului. Consultă un nutriționist în această privință.

Reține că ai nevoie de un mic dejun sănătos și consistent pentru a-ți oferi energia necesară să începi ziua și pentru a te menține pe partea pozitivă a paletei de stări sufletești. Încearcă să mănânci prânzul la prânz și nu după-amiaza, pentru a fi forțat să amâni cina pentru mai târziu, din cauză că nu îți este încă foame. Iar o cină târzie, mai ales dacă este una consistentă, va avea un impact negativ asupra somnului tău de noapte.

Ar putea fi o idee bună să te gândești să bei mai puține lichide înainte de a merge la culcare; în caz contrar, s-ar putea să te trezești de mai multe ori în timpul nopții pentru a merge la toaletă. De asemenea, nu încerca să te culci flămând, deoarece un stomac înfometat se comportă ca un stimulent pentru centrul de veghe al creierului, ceea ce înseamnă că nu vei adormi deloc ușor. Și ține cont de faptul că ești ceea ce mănânci.





## Alegeri SMART pentru PAT

Chiar dacă tot ceea ce am discutat până acum este foarte important pentru un somn de calitate, probabil cel mai important element de luat în considerație pentru a-ți îmbunătăți orele de noapte este patul și alegerea așternutului. Dacă uiți ritualul de noapte sau dacă ai un pahar mic de vin, acest lucru nu îți perturbă toată noaptea de somn, așa cum o poate face un pat sau un așternut nepotrivit.

Când îți cumperi patul, gândește-te la spațiul din jurul lui și, mai ales, la dimensiunea dormitorului. Dacă ai un dormitor mic, nu cumpăra un pat imens; te poate face să te simți înghesuit, creând un mediu stresant și nu vrei asta. De asemenea, nu cumpăra un pat de o persoană, chiar dacă ești singur. Meriți suficient spațiu pentru a te simți confortabil. Asigură-te că patul arată bine și are o mulțime de locuri de depozitare, pentru a te ajuta să elimini dezordinea și să oferi ochilor și creierului o pauză.

Când vine vorba de lenjeria de pat, ar trebui să consulți un specialist, care să te ajute să alegi cele mai bune materiale. Salteaua perfectă ar trebui să aibă tensiunea corectă – care este cheia susținerii și confortului – o permeabilitate ridicată la aer – care te împiedică să te supraîncălzești și să transpiri; în plus, ar trebui să fie făcută din materiale naturale – în interior și în exterior. De asemenea, capul și gâtul tău ar trebui să primească sprijinul potrivit și, de aceea, trebuie să ai grijă să alegi o pernă cu dimensiunea, înălțimea și materialele potrivite (materialele naturale sunt întotdeauna cea mai bună alegere).



## Nu te foi în pat, FĂ ALTCEVA

Există nopți în care, în ciuda unui ritual special pentru a avea somnul mult dorit, nu reușești să adormi. Și acesta este momentul în care începi frământarea pentru a-ți găsi locul în pat.

Un lucru foarte important pe care trebuie să îl știi în astfel de momente este următorul: dacă încă ești treaz după 20 de minute sau dacă devii anxios sau îngrijorat, nu sta în pat. Ridică-te și fă ceva relaxant până te simți somnoros. Anxietatea adusă de inabilitatea de a adormi rapid face procesul de adormire mai greu de realizat.

Să facem o scurtă listă de lucruri plăcute de făcut noaptea, care te vor ajuta să adormi rapid. **Lectura** este întotdeauna în top 3, cu excepția cazului în care ai ales o carte polițistă sau sumbră, când cartea nu va face decât să te țină treaz, dacă nu chiar să-ți dea anxietate și să te împiedice să devii somnoros. Ascultarea unui **playlist de muzică relaxantă** poate ajuta foarte mult. Desigur că poți alege orice muzică îți place, dar experții spun că genul clasic este liniștitor și liniștitor pentru mulți oameni. O idee bună ar fi să asculți playlist-uri cu sunete ale naturii sau chiar aplicații de dormit. De asemenea, poți să faci **stretching**, să **meditezi**, să faci o **baie/duș cold** sau să utilizezi **tehnici de respirație profundă** sau de relaxare musculară. Orice funcționează pentru tine.



# De ce vrem NOI ca TU să dormi mai bine?

Suntem foarte investiți în a te ajuta să dormi mai profund, deoarece știm cât de important este acest lucru pentru sănătatea ta fizică și mentală.

Viziunea noastră nu este doar să te ajutăm să dormi mai bine, ci să te trezești zâmbind, gata să cucerești lumea. De aceea, am creat produse care au ca scop menținerea într-o stare de spirit relaxată pentru o perioadă de timp mai lungă și care să te ajute să începi ziua plin(ă) de energie pozitivă.

În plus, după un somn bun, adevăratul câștigător este întregul tău corp. Un somn grozav al unei nopți întregi îți întărește sistemul imunitar și inima, memoria îți este îmbunătățită, ai o dispoziție bună, productivitatea și concentrarea sunt crescute.

Un somn bun te poate ajuta să îți menții greutatea sau să pierzi câteva kilograme, poate îmbunătăți performanța athletică, te poate ajuta să previi depresia și are multe alte beneficii. Somnul lipsit de calitate este cel mai rău lucru ce se poate întâmpla creierului tău, corpului tău și tuturor celor din jurul tău. Așa că, asigură-te că faci toți pașii necesari pentru a experimenta un somn grozav. Este bine pentru întreaga ta ființă și pentru întreaga ta viață socială și profesională.



VALERIA HOME

# Statistici la nivel mondial despre somn

51% dintre adulții din întreaga lume nu dorm suficient!!!

## Importanța lui “a fi bine odihnit”

De la naștere până la bătrânețe, nevoile noastre de somn se schimbă și trebuie să fim atenți la acest aspect important al vieții noastre. Bebelușii și copiii au nevoie de mult somn pentru a avea o dezvoltare și o creștere sănătoasă. Adulții au nevoie de suficient somn necesar relaxării și adunării de forțe proaspete pentru următoarea zi de muncă. Seniorii au nevoie de suficient somn pentru a-și menține sănătatea și pentru a avea destulă forță pentru a rezolva treburile zilnice.

Cercetările arată că femeile dorm în medie cu 5 până la 28 de minute mai mult decât bărbații. O varietate de factori au fost legați de această constatare, inclusiv diferențele în stilul de viață în medie și dacă aceste persoane sunt angajate sau nu.

În medie, femeile au nevoie de 20 de minute mai mult de somn în fiecare noapte.

## STATISTICA NEVOILOR DE SOMN

Vârsta	Durata de somn recomandată
Bebeluşii între 0-3 luni	14-17 ore pe zi
Sugarii între 4-12 luni	12-16 ore pe zi (inclusiv moţăiala)
Copiii între 1-2 ani	11-14 ore pe zi (inclusiv moţăiala)
Copiii între 3-5 ani	10-13 ore pe zi (inclusiv moţăiala)
Copiii între 6-12 ani	9-12 ore pe zi
Adolescenţii între 13-17 ani	8-10 ore pe zi
Adulţii tineri între 18-25 ani	7-9 ore pe zi
Adulţii între 26-64 ani	7-9 ore pe zi
Adulţii în vârstă de 65+ ani	7-8 ore pe zi

Sursa: [singlecare.com](https://www.singlecare.com)

# Care sunt riscurile lipsei de somn?

Putem fi cu toții de acord că este mai bine să prevenim problemele de somn decât să le tratăm. Este și mai ușor. Privarea de somn vine cu o mulțime de probleme cronice de sănătate care necesită tratament medicamentos. Ai nevoie de somn pentru un comportament fizic și cognitiv adecvat.

De asemenea, te rugăm să fii conștient de faptul că privarea severă de somn poate duce la moarte timpurie. Acesta este motivul pentru care ar trebui să acordăm o atenție sporită acestei funcții esențiale care permite corpului și minții noastre să se reîncarce și să se pregătească pentru ziua următoare.

## RISC DE PROBLEME CRONICE DE SĂNĂTATE PRIN PRIVAREA DE SOMN

	Mai puțin de 7 ore de somn	Mai mult sau egal cu 7 ore de somn
Artrită	28.80%	20.50%
Depresie	22.90%	14.60%
Astm	16.50%	11.80%
BPOC	8.60%	4.70%
Diabet	11.10%	8.60%
Infarct	4.80%	3.40%
Boală coronariană	4.70%	3.40%
Accident vascular cerebral	3.60%	2.40%
Boală cronică de rinichi	3.30%	2.20%
Cancer	10.20%	9.80%

Sursa: [singlecare.com](https://www.singlecare.com)

Hai să recapitulăm toate sfaturile, pentru a-ți fi mai ușor să ți le amintești. Nu îți face griji, dacă uiți unul dintre ele, poți oricând să revii la acest ghid prietenos și să verifici din nou lista.

## GHIDUL CĂTRE UN SOMN MAI BUN

- 1** Somnul tău are nevoie de **RUTINĂ**
- 2** **ÎNTUNERICUL** din somnul tău
- 3** Ieși **AFARĂ LA JOACĂ**
- 4** **ZERO** alcool, cafea, nicotină și stres
- 5** Cină **UȘOARĂ** și **DEVREME**
- 6** Alegeri **SMART** pentru **PAT**
- 7** Nu te foi în pat, **FĂ ALTCEVA**

*“Somnul, din păcate, nu este un stil opțional de viață, un lux. Somnul este o necesitate biologică nenegociabilă. Este sistemul tău de susținere a vieții și acesta este sistemul tău de susținere a vieții și este cel mai intens efort de până acum al Mamei Natură în încercarea de a atinge nemurirea. Cred că acum este timpul să ne revendicăm dreptul la o noapte întreagă de somn, fără jenă sau acel stigmat nefericit al lenei. Și făcând acest lucru, putem fi reuniți cu cel mai puternic elixir al vieții.”*

**Matthew Walker**

(la TED Radio Hour)

*Somn uşor!*

---

VALERIA HOME

---