

**Aplicatia: 1****Titlu: Sexual climax and its role in sleep induction****Autor: Ovidiu****Afilier: 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****Afilier: 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 tesaturile;
- 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 in faza lenta.

- In aceasta faza se declanseaza visele.

Somnul reprezinta o stare dinamica, in care somnul lent alterneaza cu perioade de somn profund. Se presupune ca dupa 90 minute de somn lent apare o intercalare cu somnul profund, care dureaza cam 20 minute. A dormi o noapte intreaga inseamna a dormi aproximativ 5-6 ore fara intrerupere.

Unele din cele mai importante semne ale sanataii atat pentru copii cat si pt adulti il reprezinta somnul linitit.

Trezirea de dimineata, daca este fortata sau prea devreme poate sa priveze copilul de o faza importanta, aceea a somnului paradoxal (bogata in vise) si sa-l constranga sa inceapa ziua obosit, cu capul greu, buimac mai rau decat si-ar fi petrecut ziua in fata televizorului. Dupa un timp poate manifesta tulburari emotionale si comportamentale.

Sistemul nervos central se refacere partial prin somnul lent si evident prin somnul paradoxal.

Somnul este un mijloc natural si esential, in refacere si nu poate fi inlocuit prin nici un alt mijloc.

In timpul somnului:

1. Hormonal de crestere este activate intre orele 2 si 4 dimineata accentuand refacerea si regenerarea tesuturilor si a celulelor cerebrale
2. Sunt refacute rezevele energetice
3. Creierul este eliberat de sarcini inutile
4. Are loc o irigare sanguina mai eficienta a organismului.

#### TULBURARILE DE SOMN

Tulburarile de somn la copii si adolescenti reprezinta o problema frecventa la baza carora stau tablourile psihopatologice si profilurile psihologice. Tulburarile de somn isi au originea in viata parintior si se inradacineaza in viata psihica a copilului, lasand urme care pot imposibil de sters.

Dificultatea de a trece evenimentele dureroase si lipsa de afectiune in mediul familiar pot reprezenta de asemenea o cauza a tulburarilor de somn.

Tulburarile de somn la copii pot fi asociate cu urmatoarele elemente:

- Anxietatea copilului foarte mare;
- Copilul prezinta si alte simptome;
- Exista o stare de tensiune in familie, deci ritualurile de seara raman to aceleasi.

La adulti pot aparea urmatoari 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 incetineste. 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 EXCITANȚI 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**

**Afilier: Facultatea Sociologie si Asistenta Sociala, Anul 1**

**Contact: drg.liliana@yahoo.com**

Rezumat:

Fiind studenta la sociologie, am ales sa fac o cercetare calitativa, deci am aplicat un interviu catorva zeci de studenti despre ceea ce cred ei ca inseamna un somn de calitate si am prezentat cele mai frecvente raspunsuri.

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

Contra 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. Dimineata fiecare dintre participantii 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 amintea ce au visat. Interesant este faptul ca nici unul dintre participantii nu a avut cosmaruri. Un motiv pentru a explica acest fenomen este cantitatea crescuta de triptofan din branza. Triptofanul 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**

**Afilier: UMF "Carol Davila" Bucuresti, Facultatea Medicina, Anul 2**

**Contact: kln.alexandru@gmail.com**

Rezumat:

In mod constant, in atmosfera, exista o dinamica a transformarilor fizico-chimice prin schimburi de sarcini electrice, sub actiunea razelor ultraviolete ale soarelui si ale razelor cosmice. Astfel, aerul pe care-l respiram contine ioni. Acestia sunt atomi sau molecule de oxigen, azot, gaz carbonic sau alte gaze, cu incarcari pozitive sau negative. Ionizarea mai poate rezulta ca efect al radioactivitatii solului, prin efluviile de descarcari electrice (fulgere) si prin procedee precum "efectul Lenard"\*. De asemenea, trecerea vantului prin acele de pin ionizeaza atmosfera.

Oamenii de stiinta au constatat ca animalele plasate intr-o atmosfera total lipsita de ioni negativi - celelalte conditii biologice mentinandu-se normale - mor in mai putin de 8 ore (absenta lor conduce implacabil la dereglari endocrine si la dezechilibru hidromineral). Experientele arata ca ionii negativi au impact asupra functionarii sistemului nervos central si vegetativ, precum si a sistemului endocrin.

S-a dovedit ca ionii negativi sunt biologic activi si ca accelereaza procesul oxidativ al serotoninei in sange, reglandu-i astfel nivelul, pe cand cei pozitivi inactiveaza enzima responsabila de clivare\*\*. Modularea concentratiei de serotonina are impact semnificativ asupra starii de ansamblu a organismului, receptivitatii la durere, imunitatii, relaxarii in general si implicit asupra calitatii somnului

**Aplicatia: 6****Titlu: Exercițiul fizic și somnul****Autor: Mihaela Elena Mihaela****Afilieră: UMF "Carol Davila" București, Facultatea de Medicină, 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 exercițiul fizic. Se știe că somnul este folositor pentru conservarea energiei, restituirea funcțiilor tisulare, scăderea temperaturii corpului. Toate acestea duc la concluzia că exercițiul 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, sănătos și distractiv de îmbunătățire a calității somnului.

**Aplicatia: 7**

**Titlu: Factori ce influenteaza somnul**

**Autor: Radoveanu Maria Elena**

**Afilier: 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 gandii 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 acesta 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. Exercițiul 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. Exerciții 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****Afilier: 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 depind 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 studio a urmarit verificarea 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 toaleta 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 alarma 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 ce ajunge pe celulele fotoreceptoare ale retinei, și ce inhibă total producția de melatonină.

**Aplicatia: 11**

**Titlu: Reflexoterapia - tehnicile stravechi de relaxare si vindecare**

**Autor: Luisa Baca**

**Afilier: 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**

**Afilier: 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 îmbunătăți 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 înainte de culcatului.

Alimentatia ar trebui sa contina si carbohidrati care au rolul de a activa insulina si a înlătura aminoacizii cu care triptofanul competeaza 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 vitaminele 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****Afilier: UMF "Carol Davila" Bucuresti, Facultatea Medicina, Anul 6****Contact: anca\_andreicutza@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**

**Afilier: 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 definatorii ale insomniei. Cercetatorii recomanda exercitiul fizic pentru un somn mai bun, in sa cu cel puțin 3h inainte 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 inainte 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) inainte de a merge la culcare au o perceptie subiectiva a somnului foarte buna. Calitatea somnului este crescuta la persoanele care dorm intre 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**

**Afilier: 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.