

O sono ou dormir é essencial para todos os animais incluindo o ser humano.

A quantidade média ideal de sono varia com a idade, sendo de 9 a 11 horas para as crianças, e de 7 a 8 horas para os adultos.

O que acontece quando dormimos?

O sono é necessário para regenerar certas partes do organismo humano, especialmente o cérebro, para poder funcionar correctamente. Em períodos de privação do sono os neurónios (células do cérebro) podem deixar de funcionar correctamente e assim alterar o normal funcionamento do organismo e até alterar completamente a personalidade de uma pessoa.

Quando dormimos existe uma regeneração das células cerebrais, formação de novas memórias e novas ligações sinápticas cerebrais. As ligações sinápticas cerebrais são importantes, porque é com elas que os neurónios comunicam uns com os outros, a fim de executarem tarefas essenciais para o corpo humano. A formação de novas memórias é outra parte importante porque acompanha o processo de aprendizagem. Sem ele torna-se impossível ou difícil a assimilação de novos conhecimentos ou do processo da aprendizagem.

Alguns órgãos como os músculos são capazes de se regenerar até mesmo quando uma pessoa não está a dormir, bastando apenas estar relaxada num ambiente calmo. Factores que provocam a privação de sono ou insónias

Sabendo que as 8 horas a dormir é considerado á muito como o tempo ideal para descansarmos, por vezes isso torna-se bastante difícil de se concretizar. Responsabilidades familiares ou profissionais tornam-se nas nossas maiores desculpas para não dormirmos o tempo necessário. Cometemos também o erro de suprimirmos umas horas de sono para finalizar um trabalho ou um estudo. O uso de certos tipos de medicação ou drogas, álcool, tabaco e stress, são todos factores que alteram os nossos hábitos de descanso.

Por vezes poderemos pensar que ao deitarmo-nos tarde, também poderemos acordar tarde, mas estamos a esquecermo-nos que o nosso relógio biológico não funciona dessa maneira, e

ele é que manda.

Não respeitarmos a antigo ditado, deitar cedo e cedo erguer, provoca uma má habituação do organismo humano. Deixamos de ter horas certas para descansar e poderão a surgir os sintomas de privação do sono.

Os sintomas de privação do sono

Com a privação do sono ou até mesmo a diminuição do período de sono, sucedem alterações no organismo de uma pessoa. O indivíduo começa a sentir-se cansado, com falta de motivação, a concentração diminui juntamente com a sua produtividade. Começam a surgir os típicos sintomas relacionados com o stress e acontece uma diminuição da resistência do organismo face às doenças.

Realmente poderemos dizer que os problemas relacionados com o sono ou as insónias, não são apenas problemas a nível pessoal mas também a nível económico. O indivíduo com sintomas de privação do sono não se encontra devidamente concentrado para executar as suas funções, a produtividade diminui, aumenta-se as despesas em medicações, aumenta-se o risco de acidentes no trabalho, etc.

Práticas saudáveis

Não fume, evite bebidas estimulantes ou alcoólicas. Mantenha uma alimentação saudável e equilibrada. Durante o dia, ou quando está a trabalhar, se poder, evite ambientes sobrelotados de pessoas e fumo de tabaco ou outras características prejudiciais ao seu organismo. Evite o stress através de actividades relaxantes, como passeios ao ar livre, leitura e também a massagem.