

Chiar după un somn de noapte de zece ore, unele persoane se pot simți obosite și fără energie. Madame.lefigaro.fr trece în revistă posibilele cauze ale acestei stări și soluții care asigură o stare de bine a organismului.

Starea de oboseală apare de obicei sâmbătă dimineață, după un somn de zece ore, când unele persoane se trezesc la 11h30 cu ochii umflați, fără energie și amețiți ca după o cină cu băuturi alcoolice din abundență. Este absolut normal ca dimineața să fie nevoie de ceva timp înaintea activității zilnice. "Este ceea ce se numește inerția somnului, perioada de tranziție între somn și starea de veghe. Corpul are nevoie de circa 30 de minute pentru a putea funcționa din nou", afirmă Jacques Taillard, cercetător la Universitatea din Bordeaux.

Se întâmplă în schimb ca unii să se trezească după nouă ore de somn complet dezorientați. Se vorbește în acest caz de beția somnului sau "sleep drunkenness", potrivit oamenilor de știință anglofoni. "Acest comportament ține de o patologie rară — hipersomnia idiopatică—, care vizează doar 1% din populație și ale cărei cauze nu sunt explicate deocamdată", adaugă cercetătorul.

Fenomenul cel mai comun este însă senzația neplăcută de oboseală și moleșeală după o noapte de somn lung, care are loc de obicei în weekend, potrivit Joelle Adrien, neurobiolog și cercetător. El poate fi explicat în mai multe feluri, începând cu repercusiunile epuizării din timpul săptămânii: "Circa 30% din populație este în urmă cu somnul în timpul săptămânii. Ca să reziste, oamenii își mobilizează toate resursele. De exemplu, creierul lor eliberează hormonul stresului, care îi ajută să rămână concentrați. La sfârșitul săptămânii recuperează și dorm mai mult. În plus, fără obligații profesionale, oamenii se relaxează și resimt oboseala acumulată în ultimele cinci zile", explică specialistă.

Problema poate apărea și din cauza unui decalaj între ritmul de viață și ceasul biologic. Două mecanisme reglează durata și calitatea somnului: unul provoacă adormirea, iar celălalt, trezirea. Când sunt sincronizate, trezirea se petrece în condiții optime, iar corpul este gata să funcționeze. "Dacă oamenii continuă să doarmă când corpul este programat să se trezească devreme timp de cinci zile, se simt obosiți când se scoală fiindcă organismul a început deja să lucreze. Același principiu este valabil când corpul este forțat să intre în funcțiune când el este programat să doarmă", afirmă Joelle Adrien.

Cauze ale senzației de oboseală după o noapte de somn îndelungat

Written by Administrator

Thursday, 21 January 2016 15:55 -

Totul depinde și de faza de somn în care are loc trezirea. În mod clasic, somnul este împărțit în patru perioade: adormirea, stadiul lent-ușor, cel lent-profund (considerat în general cel mai important, de repaos complet) și somnul paradoxal. Astfel, "inerția la trezire este mai puternică și este necesar mai mult timp pentru +a ieși la suprafață+ dacă omul se trezește în timpul somnului profund", arată cercetătorul Jacques Taillard.

Un somn de zece ore, dar nu de cea mai bună calitate, face ca trezirea să fie dificilă. Se mai recomandă ca înainte de culcare să se evite expunerea ochilor la lumina "albastră" a ecranelor. "Acestea trimit un semnal contrar organismului și ne țin treji", adaugă neurobiologul.

În sfârșit, atunci când organismul are cu adevărat nevoie de odihnă, este bine să se recurgă în weekend la o perioadă prelungită de calm pentru o reală refacere. Prin urmare, nu este de neglijat o asemenea igienă a vieții la sfârșit de săptămână. AGERPRES