



# DRUMI: luho òf nesesidat?

---



# KUIDA BO KURPA

**Drumi Dushi! DRUMI:** Iuho òf nesesidat?

***Bo Mester di Bo Soño!***

---

## Kontenido

1. Intro :19 di mart ta Día Internashonal di Soño
2. Drumi Mas Dushi! Ku òf sin Uso di droga?
3. KUIDA BO KURPA, Prinsipio I kiko e ta ensera.

# KUIDA BO KURPA

## Drumi Dushi! DRUMI: Iuho òf nesesidat?

### *Bo Mester di Bo Soño!*

---

Di mes un manera ku un telefòn su batería mester wòrdu kargá pa e sigui funshoná, e ser humano tin nesesidat di drumi sufisiente pa e por funshoná optimalmente.

*Ken lo no ta di akuerdo ku un bon sosiegu anochi ta un faktor esensial pa mantené bon salú?*

Riba **19 di mart ta Día Internashonal di drumi**: kada aña e día aki ta duna atenshón na e importansia di drumi bon. Trahando den e área di adikshon i di kuido salu mental nos ta enkontrá varios persona ku pa un òf otro motibu tin difikultat pa por kai den soño. E echo ku un persona no tin un bon rutina di drumi esaki por trese diferente konsekuensia negativo riba su estado mental, emoshonal i fisiko kun'né. Ta bon pa mensioná ku tin diferente aktividat, tratamentu i òf ahustenan ku por yuda mehorá e persona su patronchi di soño.

Ora bo no drumi sufisiente bo tin hopi chèns ku bo ta sufri kambio di humor pe. lanta ku mal beis, resistensia abou, iritá i tin biaha asta deprimí.

Esaki ta hiba ku bo por haña mas problema en komparashon ku otronan ku tin un bon kalidat di soño. Tin investigashon ta muestra ku kansansio ta un hunga un ròl grandi den aksidentenan di trafiko, den chokeo entre konduktornan di entre 18 pa 24 aña i konduktornan entre 30 pa 59 aña.

“Sientífikonan ta bisa ku **drumimentu tin e funshon di refreská e selebro**, i ku durante bo soño bo ta sigui siña.” “Anochi bo ta fortalese bo rekuerdonan, i tur loke bo a siña den dia ta ser poné na nan lugá anochi.

**“Dus ora un persona drumi sufisiente, esei probablemente ta yudé stabilisá su emoshonnan.”**

# KUIDA BO KURPA

## Bo ta Drumi Mas Dushi! Ku òf sin Uso di droga?

**Bo Mester di Bo Soño!**

---

### **Ku Alkohòl, Mi ta Drumi Mas Dushi,....**

“Después di a konsumi algùn bebida ku ta kontené alkohol mi ta drumi manera un flor”.

Alkohòl ta provoká un sentimentu di relashon ku por pone un persona kai den soño mas lihé. Sin embargo investigashon ta mostra, e soño aki ta uno inkietu i menos profundo. Un persona ku a bebe un kantidat di alkohòl por drumi mas oras pero e ta lanta menos deskansá en komparashon ku un persona ku a drumi e mesun tantu ora sin uso di alkohòl.

**Nos por konklui ku uso di Alkohòl, no ta aportá na un bon kalidat di soño.**

### **Ku Mariwana, Mi ta Drumi Mas Dushi,....**

“ Después di a huma mariwana mi ta sinti mi ta zweif den shelu, drumi dushi w’a”

Algùn usuario marihuana tin efekto relahante riba nan tin ta sinti “slaperig”. Ku efekto aki nan ta ekspresá di por drumi mas lihé”.

Pero e uso di cannabis ta afektá e soño den fase di REM. (soño profundo). Durante e soño fase REM, e selebre ta prosesa eventonan ku a sosodé e dia anterior. Kual ta hopi importante den formashon di rekuerdo. Por parse ku e persona ta sinti ku e ta drumi mehor bou di influensia di cannabis pero den realidat e ta drumi di un forma menos efesiente. Pa e motibu aki ta rekomendabel buska mehor forma pa solushoná bo problema ku drumimentu.

### **Mi ta Drumi Mas Dushi,.... Ku Sigaria !**

“ Después di a huma sigaria mi ta sinti mi mas frankil”

E persona ku ta usa sigaria por eksperensia e uso komo algu relahante. En realidat e sigaria tin un efekto estimulante riba e kurpa. Niktoina ta aumentá bo nivel di energía kual ta difikultá e soño. Además e persona por sufri síntoma di apstinensia durante anochi pa motibu ku e kurpa no ta risibi e kantidat kustumbrá di nikotina.

Un eksperto señala: . Ku humandonan di sigaria tin más probabilidad di spierta den medio anochi, pa huma un sigaria pa motibu ku nan kurpa ta eksperensia "sintoma di abstinensia". Esaki ta hiba ku e persona ta drumi malu òf menos ora ku persona ku no ta huma sigaria.

### **Mi ta Drumu Mas Dushi,.... Ku Kokaina!**

Algun usuario después di usa un gran kantidat di kokaína den poko tempu, ta pasa basta ratu promé ku e kalma i ku por bai drumi.

### **Mi ta Drumu Mas Dushi,.... Despues di Kasino!**

Kiko e komportashon di wega di plaka tin di haber ku bo kalidat di soño?  
" Bo ta hunga wega di plaka ku basta frekuensia i oranan largu? E ora ey bo por sufri of sinti molèster di un bon kalidat di soño.

Diferente hungado ku komportashon eksesivo ta rekonosé ku nan no ta drumi bon anochi. Motibu di esakinan ta e.o " prekupashon' ofer di sentimentu di kulpa di nan komportashon, inkietut ofer di pèrdidan an eksesivo dor di e wega, otronan ta pensando riba plannan relashoná ku wega di plaka kon pa kompensá nan perdidanan. E pensamentunan aki ta kousa ku ta hasi mas difisil ku e persona por pega soño, si ta trata di un kliente ku ta hunga wega di plaka regularmente.

Si bo ta rekonosé bo mes den e artikulo aki, no desanimá si bo ta sufri di insomnio. Tin diferente hèmèntnan, posibilidatnan i òf kambionan ku bo por hasi na bo bida pa solushoná esaki.

# KUIDA BO KURPA

**PRINSIPIO:** “Ningun hende hamas a odia su mes kurpa; ma e ta aliment’ é i trat’ é ku masha kariño.”.

**LOKE ESAKI TA ENSERÁ:** E prinsipio akí ta animá nos pa hasi tur loke nos por pa kuida nos salú físiko. Un informe ta mostra ku hopi problema ku salú tin di haber ku un hende su estilo di bida. P’esei, hende ku ta skohe un bon estilo di bida por tin mihó salú.

## LOKE BO POR HASI:

- **Drumi Suficiente.** Ora un hende tin kustumber di drumi poko, e por haña problema serio ku su salú. Hopi hende no ta drumi suficiente pasobra nan ta disidí di hasi otro kos en bes di drumi. Pero hende ku ta drumi suficiente ta skohe pa un bida mas saludabel.
- **Kome Saludabel.** Skohe alimento saludabel i kòrda bebe suficiente awa.
- **Hasi Ehersisio.** Sea kual sea bo edat, ehersisio ta bon pa bo salú, asta si bo tin limitashon físiko of un malesa króniko. Bo famia òf un profeshonal riba tereno di salú por duna bo sugerensia i animashon pa hasi ehersisio, pero finalmente tur kos ta keda den bo man.
- **Evitá e uso di alkohol i estimulante.**
- Stòp di huma.
- Dal un baño ku awa lou promé ku bo bai drumi.
- Tene bo kamber ketu, skur i un tiki fresku.
- Purba lanta tur mainta na e mesun ora pa asina bo establese un ritmo regular di drumi