

Pautes per dormir millor



Tingeu cura del dormitori

- 1 El primer pas és que creeu un ambient adequat que afavoreixi el son. Es recomana:
 - Reduir la llum a nivells mínims.
 - Mantenir una temperatura agradable, sense fred ni calor.
 - Disminuir el soroll. En cas que sigui difícil es pot optar per taps.
 - Procurar que el llit, el coixí i els llençols siguin còmodes. Caldria renovar el matalàs cada deu anys, aproximadament.
- 2 Valoreu si el fet de compartir llit interfereix en el son (roncs, moviments excessius... de l'acompanyant) i buscar la solució més adient (taps, matalassos separats...).
- 3 És recomanable que intenteu dormir sempre en el mateix espai, evitant en la mesura del possible, ambients no familiars o no habituals.

Compte amb l'alimentació i l'exercici físic

- 1 És important que seguïu una dieta equilibrada i variada, ja que el dèficit de certs nutrients pot originar dificultats en el son.
- 2 Tant la gana com els menjars abundants poden alterar el son. Es recomana que feu un sopar lleuger i que espereu un parell d'hores abans d'anar-vos-en al llit per tal d'afavorir la digestió. No piqueu després de sopar i eviteu, sobretot, els aliments amb alt contingut en sucres.
- 3 Un recomanem no ingerir substàncies estimulants (café, cola, te, xocolata, tabac) ni alcohol entre les 4 i 6 hores.

Cal tenir en compte que la nicotina és estimulants i que, per tant, fumar un cigarret quan no es pot dormir dificulta el son. Pel que fa a l'alcohol, malgrat pot facilitar l'inici del son, aquest impedeix un bon descans nocturn.

- 4 Us recomanem consumir poc líquid al vespre, així evitarem despertar-vos al llarg de la nit per anar al lavabo.

L'horari és important

- 1 És important que mantingueu uns horaris regulars de son. És convenient que poseu una alarma i us aixequiu a l'hora habitual, independentment de quan i com hàgiu dormit aquella nit. D'aquesta manera es facilita la regulació del rellotge biològic intern, se sincronitza el cicle son-vigília i s'evita l'endarreriment progressiu de l'horari. Cal que intenteu evitar canvis rellevants en l'horari de son el cap de setmana.
- 2 Les migdiades interfereixen en el cicle son-vigília i en el descans nocturn. Per aquest motiu us recomanem evitar les migdiades o, en cas que sigui necessari, optar per migdiades breus (uns 30 minuts aproximadament) i a primera hora de la tarda.
- 3 Comenceu-vos a relaxar una hora abans d'anar al llit. Aproveiteu aquest període de transició per establir una rutina agradable i relaxant que faciliti la conciliació del son (poseu-vos el pijama, renteu-vos les dents, feu un bany calent, lleugi, feu una tècnica de relaxació...).
- 4 Procureu evitar, en la mesura del possible, les emocions intenses que activen l'organisme abans d'anar a dormir (discussions, pel·lícules d'acció...).

El llit serveix per dormir

- 1 Feu servir el llit (i l'habitació si és possible) només per dormir. És recomanable llegir, menjar, treballar i utilitzar aparells electrònics (ràdio, televisió, mòbil, ordinador...) fora del llit, per així, tenir cura de l'associació entre l'habitació i el llit amb l'acte de dormir.
- 2 Aneu al llit només quan tingueu son. Anar-hi abans d'hora facilita la ruminació i preocupació per la dificultat d'adormir-se.
- 3 Busqueu la postura més còmoda per dormir i procureu mantenir-la, evitant moure-us o donar massa voltes.
- 4 Restringiu el temps que passeu al llit a la quantitat d'hores que dormiu. Quan no pugueu dormir i hagin passat 10-15 minuts, és aconsellable que us aixiqueu del llit i feu una activitat relaxant o avorrida. Retorneu al llit quan tingueu son. Repetiu aquest pas tantes vegades com sigui necessari. L'objectiu és aconseguir, a poc a poc, associar el llit i l'habitació amb el fet d'adormir-se.

- 5 Deixeu les preocupacions i la resolució de problemes per l'endemà. Intenteu no rumiar massa al llit. Si teniu alguna preocupació, anoteu-la en una llibreta, i deixeu-la per l'endemà. El llit no és un bon lloc per resoldre els problemes.

Mantingueu la calma

- 1 Estar pendent de l'hora o comprovar l'estona que queda per dormir sol augmentar el nerviosisme. Per això us recomanem no mirar l'hora durant la nit.
- 2 Deixeu-vos d'esforçar per dormir, ja que pensar constantment en 'he de dormir' augmenta la pressió i impedeix agafar el son. Com més s'intenta dormir, més fàcil és romandre despert. El son arriba només quan no se'l força.

En resum



Tingueu cura del dormitori

- Reduïu la llum a nivells mínims
- Mantingueu una **temperatura agradable**
- **Disminuïu el soroll** afavorint el silenci
- Procureu que el **llit i el coixí** siguin **còmodes**



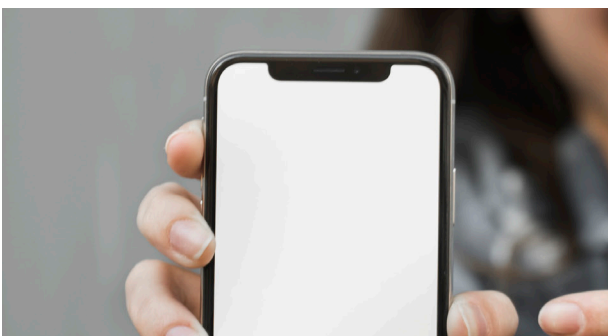
Compte amb l'alimentació i l'exercici físic

- Seguiu una **dieta equilibrada**
- **Sopeu lleuger i deixeu temps per fer la digestió**
- Eviteu les substàncies estimulants (**cafè, te, xocolata, tabac, cola**) i alcohol
- Consumiu **poc líquid al vespre**
- **Realitzeu exercici físic** durant el dia



L'horari és important

- Aneu a dormir i lleveu-vos **sempre a la mateixa hora**
- Opteu per **migdiades curtes** en cas que sigui necessari
- Establiu una **rutina agradable** i relaxant per anar a dormir (dutxa calenta, tècnica relaxació ...)



El llit serveix per dormir

- Feu servir els aparells electrònics (**televisió, mòbil, ordinador, ...**) fora del llit
- **Quan no pugueu dormir**, aixequem-vos i **feu una activitat relaxant o avorrida**. Torneu al llit quan tingueu son
- Deixeu les preocupacions i la resolució dels problemes **per l'endemà**



Mantingueu la calma

- Cal **treure** els rellotges **de la vista**
- **Deixeu-vos d'esforçar** per mantenir el son