

VULL SENTIR-ME MILLOR NO PUC DORMIR BÉ



QUINA ÉS L'EXPLICACIÓ?

En la majoria de casos una època d'insomni es deu a ansietat, depressió o estrès elevat.

Certes rutines poden dificultar agafar el son, com menjar i beure al llit, veure la televisió i fer servir dispositius electrònics al llit abans de dormir, o no tenir horaris regulars.

COM AFRONTAR-HO?

- Utilitza el llit només per dormir i tenir relacions sexuals.
- Si després de 20 minuts de jeure no has aconseguit agafar el son, aixeca't i prova a anar a la sala, llegir, prendre una infusió relaxant..., i torna al llit quan veritablement tenguis son. D'aquesta manera serà més fàcil que acabis associant jeure amb dormir i no amb altres activitats que t'impedeixin adormir-te.
- Per a una bona higiene del son, estableix rutines adequades: ritmes regulars per anar a dormir i llevar-te cada dia, i dorm entre 6 i 8 hores.
- Intenta no tenir el mòbil o el portàtil a prop del llit quan vagis a jeure per evitar mirar-los.

SUGGERIMENTS ÚTILS

- Practicar activitat física de manera regular (fins a 4 hores abans d'anar a dormir) et pot ajudar a dormir millor. És el millor tractament per a l'insomni.
- Menjar mediterrani també et pot ajudar. Evita menjars pesats al vespre. Et proposam alguns suggeriments de menús.
- Evita les begudes estimulants com el te, el cafè, begudes carbonatades amb cafeïna...
- També és recomanable reduir el consum d'alcohol i deixar el tabac.
- Fes alguna cosa relaxant abans d'anar a jeure (llegir, escoltar música clàssica, fer una dutxa d'aigua calenta...).
- Aprèn exercicis de relaxació que poden ser útils per controlar l'estrès que pot estar generant el teu insomni..

QUAN I PER QUÈ DEMANAR AJUDA

Si tot i així no es resol el teu problema de son, consulta el metge o professional d'infermeria del teu centre de salut.