

Decàleg contra l'insomni davant la Covid19

La son és necessària per a mantenir un equilibri físic i psíquic. Quan tenim una preocupació, dormir és la funció vital que primer es veu afectada. L'insomni és una dificultat persistent en l'inici, duració i consolidació o qualitat de la son. Normalment s'acompanya per un malestar en diverses àrees importants de la nostra vida.



Segueix uns horaris regulars.

Vés a dormir i lleva't sempre a la mateixa hora.



Mantén condicions ambientals adequades per dormir.

Temperatura temperada (18 °C), absència de soroll i llum, matalàs al gust...



Menja sempre a la mateixa hora i evita els àpats copiosos a prop de l'hora d'anar a dormir.

Els productes que contenen triptòfan (els làctics) faciliten la inducció de la son. No vagis a dormir amb gana ni t'aixequis a menjar a mitjanit.



Limita la ingesta de substàncies estimulants, com el cafè, el té o la cola, a partir de les 17 h.



Descansa al llit entre 7 i 8 hores.

Vés al llit només quan tinguis son i utilitza'l només per dormir.



Evita les migdiades.

Si no ho pots evitar, la migdiada no ha de ser superior a 30 minuts.



Realitza exercici físic de manera regular durant el dia.

Fes exercici almenys una hora al dia, però sempre 3 hores abans d'anar a dormir.



Evita activitats excitants en les hores prèvies a anar a dormir.

Les dues hores prèvies a anar a dormir, practica alguna activitat relaxant i evita les pantalles lluminoses.



Repeteix cada dia una rutina abans d'anar a dormir.

Segueix els teus propis rituals que t'ajudin a preparar-te mentalment i físicament per anar al llit.



Practica rutines de relaxació abans d'anar a dormir.

Si t'és difícil realitzar aquests canvis o no notes que la teva son millori, es recomana consultar amb el teu professional sanitari.

