



RECOMANACIONS PER DORMIR MILLOR

L'insomni es defineix com la percepció subjectiva de dificultat per agafar la son, escassa durada o qualitat del mateix, que ocorre malgrat les adequades condicions per a dormir i resulta en una alteració del funcionament diürn, un malestar general i una alteració de la qualitat de vida important.

Les necessitats de son canvien en cada persona d'acord amb la seva edat, salut, estat emocional i altres factors. Hi ha persones que, malgrat dormir poc, no tenen sensació de cansament i per tant això no suposa cap problema ni és necessari consultar al metge; tampoc s'hauria de consultar si l'insomni és ocasional.

Són molts els beneficis de dormir adequadament i tenir un somni reparador: les millores actuen sobre la memòria, l'estat metabòlic, el grau d'ansietat i de l'estat d'ànim.

Els objectius del tractament de l'insomni són millorar la quantitat i qualitat de la son i disminuir les repercussions de l'insomni en el funcionament diürn. En el maneig de l'insomni el pacient ha de ser participant actiu en el tractament, que requereix seguiment i monitoratge regular per avaluar la resposta i motivació per resoldre el problema.

Les pastilles per dormir solament són útils durant pocs dies i l'endemà encara pot durar l'efecte.

Per això és necessari que vostè disposi de les eines necessàries per manejar la naturalesa crònica del problema i minimitzar la dependència a aquests medicaments.

CONSELLS PER DORMIR BÉ:

- 1.- Heu de crear un ambient relaxat i tranquil a l'habitació on dormiu. Dormiu amb una temperatura favorable (18-23°C), sense sorolls ni llum. El matalàs, el coixí i la roba han de ser còmodes. No tingui la televisió ni aparells electrònics en el dormitori.
- 2.- Utilitzi el llit únicament per dormir i per a l'activitat sexual.
- 3.- Estableixi un horari regular de son, tant per anar a dormir, com per a despertar-se. És important mantenir sempre els mateixos horaris.
- 4.- Dormi les hores suficients: entre 6 i 9 hores i no passi temps de més al llit. Redueixi al màxim possible el temps que passa al llit per a dormir.
- 5.- Pot descansar després del menjar principal durant 15-20 minuts com a màxim, però si no dorm bé a les nits, és aconsellable que eviti dormir la migdiada
- 6.- Els sopars han de ser lleugers. No mengi de forma abundant abans d'anar a dormir.
- 7.- Practiqui activitat física al matí o en les primeres hores de la tarda, és molt recomanable per afavorir la son. Mai en les 3 hores abans d'anar al llit.
- 8.- El cafè als matins té un efecte estimulador, no s'ha de prendre després de les 16 hores begudes estimulants tals com el cafè, el té o les coles.
- 9.- Eviti el tabac i l'alcohol, ja que empitjoren la qualitat de la son. La nicotina és un potent estimulador i l'alcohol produeix trencaments de la son nocturns.
- 10.- Abans de dormir realitzi activitats relaxants com la meditació, lectura de poesia, dutxa amb aigua temperada.
- 11.- Eviti treballar, parlar de problemes, discutir, realitzar activitats intel·lectuals o emocionalment intenses, veure la televisió o utilitzar l'ordinador (doncs l'efecte lluminós de la pantalla pot augmentar el seu estat d'activació.) les hores prèvies a anar-se al llit.
- 12.- Si no dorm prou, limiti l'ús del llit al nombre d'hores que aconseguir dormir. A poc a poc vagi augmentant aquest temps, anant-se al llit més aviat, fins a aconseguir una son satisfactòria i continua tot el temps que estigui en el llit
- 13.- Quan es posi al llit, si triga més de 20 minuts a dormir-se, aixequi's i surti de l'habitació. Si durant la nit es desperta i no es pot tornar a dormir fàcilment, faci el mateix; per distreure's realitzi alguna activitat relaxant com llegir un diari o revista i, quan tingui son una altra vegada, torni al llit.
- 14.- Estableixi rituals abans d'anar a dormir, la repetició sistemàtica de certes conductes sol donar sensació de seguretat i rebaixar la tensió del subjecte. La visualització imaginària d'una imatge plaent, o la lectura repetida 3, 4, 5 vegades d'una poesia que li agradi abans de dormir-se poden ser bons inductores del somni.

Si l'insomni es converteix en un problema crònic busqui ajuda amb el seu metge/ssa o infermera de família.