

DORM BÉ

CARREGA PILES!



Recomanacions per dormir bé:

- Mantingueu uns horaris regulars a l'hora d'anar a dormir i de llevar-vos, també durant els caps de setmana.
- Estigueu-vos al llit únicament el temps dedicat a dormir.
- Establiu uns hàbits relaxants abans d'anar a dormir, com llegir o escoltar música suau. Eviteu l'ús de dispositius electrònics.
- Feu activitat física diàriament: us ajudarà a descansar millor. Eviteu-la durant les dues hores prèvies al moment d'anar a dormir.
- Limiteu les migdiades, especialment durant èpoques d'insomni o amb dificultats per dormir.
- Reduïu al màxim el consum de substàncies amb efecte estimulants sobre el sistema nerviós, com ara el cafè, el te, els refrescos amb cafeïna i la xocolata, especialment durant les últimes hores del dia. L'alcohol i el tabac també poden afectar el descans nocturn.
- Eviteu els menjars abundants o pesats a última hora del dia.
- Mantingueu unes condicions ambientals adequades a l'habitació on dormiu (llum, temperatura, soroll, etc.). Utilitzeu-la només per dormir i eviteu fer-hi activitats com llegir, parlar per telèfon o veure la televisió.
- Davant d'episodis puntuals d'insomni intenteu tenir paciència i eviteu preocupar-vos en excés; el més probable és que aquesta dificultat sigui transitòria. Intentar forçar-se a dormir pot agreujar el problema. Lleueu-vos, sortiu de l'habitació o feu alguna activitat monòtona fins que torneu a tenir son. Si el problema persisteix més de quinze dies, parleu amb el vostre metge de capçalera.

