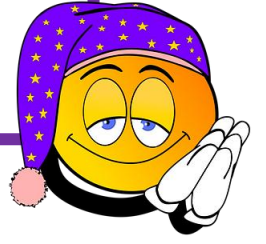


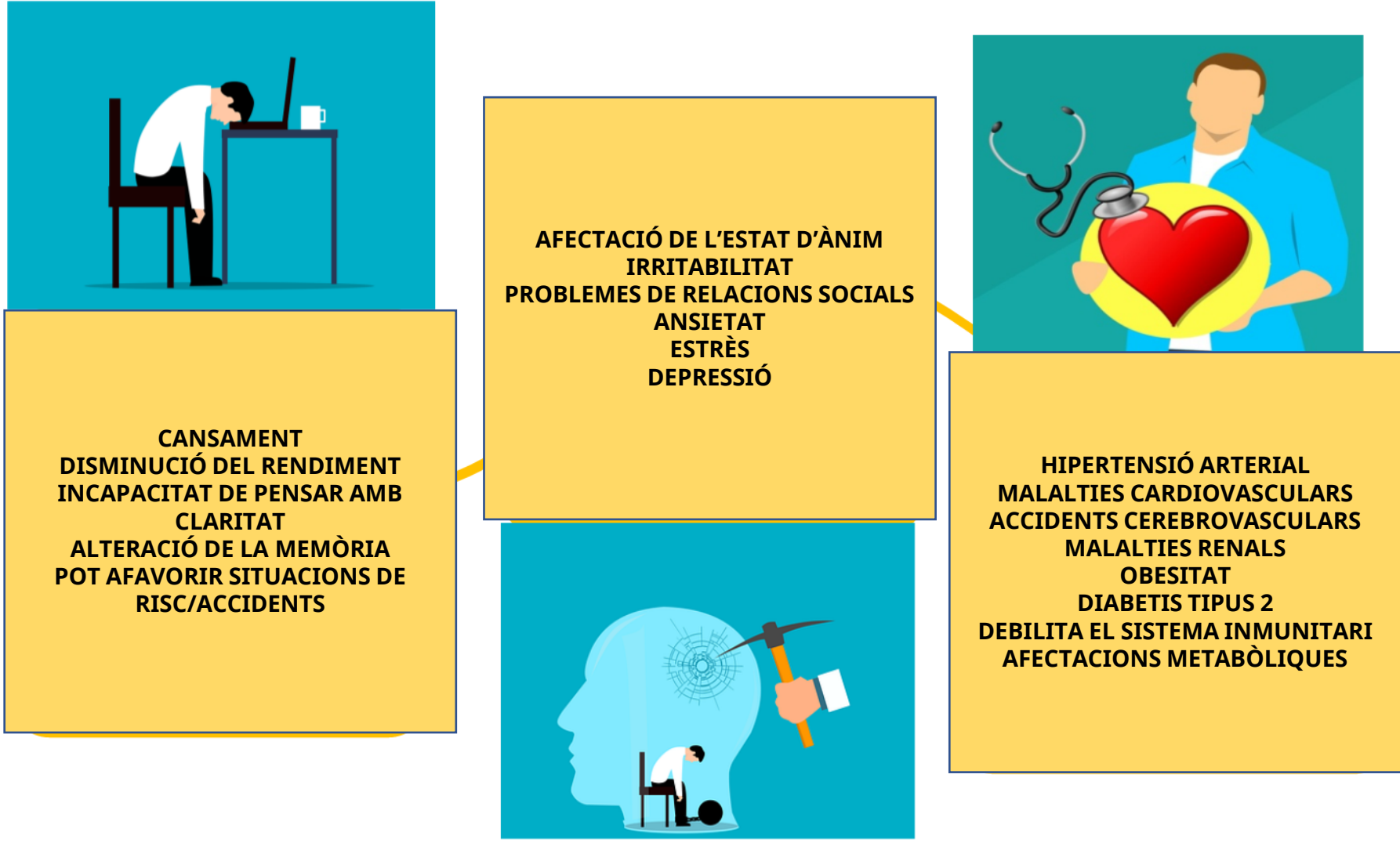


SAPS QUE SI DORMS BÉ VIURÀS MÉS I MILLOR?



El període de son nocturn ha de tenir una durada de 8 +/- 1 hora. Això no significa que no hi hagi persones que amb 5 - 6 hores es trobin totalment alerta l'endemà, mentre que unes altres necessitin 10 hores de son.

Quins són els **efectes a la salut de no dormir prou?**



PER TANT SI DORMS BÉ ET DESPERTARÀS AMB...

- Energia i bon humor
- Coordinació i correcta activitat psicomotora
- Agilitat mental
- Restauració i reparació del cos

Millora la teva salut



CONSELLS PER DORMIR BÉ

- 1 - No prendre substàncies excitants** com a cafè, te, alcohol, tabac, etc, especialment durant la tarda o al final del dia.
- 2 - Prendre un sopar lleuger** i esperar una o dues hores per a ficar-se al llit. No anar-se al llit amb sensació de fam.
- 3 - Realitzar exercici físic** però evitar fer-ho a última hora del dia.
- 4 - Evitar migdiades perllongades** (no més de 20-30 minuts).
- 5 - Si s'està prenent medicació** cal tenir en compte que alguns medicaments poden produir insomni.
- 6 - Mantenir horaris de somni regulars**, ficant-se al llit i aixecant-se sempre a la mateixa hora.
- 7 - No realitzar al llit tasques que impliquin activitat mental** (llegir, veure televisió, usar ordinador, mòbil, etc).
- 8 - Tenir un ambient adequat que afavoreixi i ajudi a** mantenir el son: temperatura adequada, evitar sorolls, usar colors relaxants, un llit confortable ,etc . **Evitar l'exposició a llum brillant .**
- 9 - Si és necessari es pot realitzar un ritual** abans de ficar-se al llit que inclogui conductes relaxants com escoltar música tranquil·la, rentar-se les dents, una dutxa temperada, tècniques de respiració i relaxació, meditació, etc.

Si l'insomni fa que sigui difícil funcionar durant el dia, consulti al teu metge per a determinar quin podria ser la causa del teu problema i com es pot tractar.

