

Les necessitats de son varien en cada persona i segons l'edat. En els joves és normal dormir 8 hores i per a les persones de 70 anys, 6 hores és generalment suficient, la son és més superficial i ens despertem i aixequem al llarg de la nit.



L'insomni és la dificultat per adormir-se o el fet de despertar-se aviat, amb cansament o somnolència, l'endemà. Hi ha persones que amb poques hores de son ja en tenen prou i no tenen insomni.

Què podem fer per millorar l'insomni?

► Durant el dia:

Aixequem-nos i anem a dormir sempre a la **mateixa hora**. Si és possible passegem o seiem al sol del matí.

Fem un mínim de mitja hora d'**exercici** suau diari (caminar, nedar, bicicleta,...). **Evitem dormir la migdiada**, tret que hi hagi molta necessitat i només de 30 minuts.

Procurem **disminuir l'estrès**: tenint una estona cada dia per pensar i ordenar les coses, sense tensions; sabent prioritzar; vivint el present; establint relacions d'afecte en tots els àmbits.

► Abans d'anar a dormir:

Evitem el consum, a la tarda i a la nit de tabac, cafè, te, begudes amb cola, xocolata, medicaments que afectin la son i begudes alcohòliques. Evitem, al final del dia, activitats que ens produeixen tensió. Evitem també veure la televisió a la nit.

Sopem de forma lleugera dues hores abans d'anar a dormir. No anem a dormir amb gana.

Per afavorir la son, podem prendre un got de llet calenta o una infusió de til·la o camamilla. Seguir una rutina d'activitats relaxants com sentir música tranquil·la, fer-nos massatges, fer una estona de meditació, prendre un bany calent, rentar-nos les dents...

Les pastilles per dormir només són útils per al tractament durant pocs dies. Si les utilitzem durant temporades llargues poden ser perjudicials, i afectar-nos durant el dia.

► Dormitori:

L'habitació ha d'estar a una temperatura agradable (uns 18 graus). Evitem el soroll excessiu i procurem dormir a les fosques. Alguns aparells elèctrics com els despertadors poden dificultar la son.

L'habitació s'ha d'utilitzar només per dormir i per tenir relacions sexuals. No ha de ser el lloc d'estudi, ni de lectura, ni de parlar pel telèfon, etc. Si segueix aquest consell, entrar al dormitori li facilitarà la son.



No utilitzem el llit per pensar en les preocupacions o problemes. Si ens és difícil apuntem-los en un paper. Deixem també de banda els pensaments sobre si dormirem o no, ja que provoquen insomni.

Anem a dormir quan realment tinguem son. És efectiu restringir les hores que estem al llit a les hores que habitualment dormim. **Si passats 15 minuts d'estar al llit no ens adormim**, anem a una altra habitació i fem alguna cosa tranquil·la. Quan tornem a tenir son, tornem al llit. Repetim aquest procés les vegades que faci falta, sigui l'hora que sigui.