

Open Acces



L'insomni

Lurdes Alonso, Jose Luis Ballvé, Josep Lluís Llor i Eva Peguero

Revisió científica:

Roger Badia i Lurdes Alonso, Grup d'Educació Sanitària

Revisió editorial:

Roger Badia i Lurdes Alonso, Grup d'Educació Sanitària

Correcció lingüística:

Quasar Serveis d'Imatge

Il·lustracions:

Elvira Zarza

És la dificultat per adormir-se o el fet de despertar-se aviat, amb cansament o son.

Les necessitats de son canvien amb l'edat. Els joves dormen unes 8 hores. Per a les persones de 70 anys, unes 6 hores és suficient, i el seu son és més superficial i es desperten i aixequen al llarg de la nit.

Algunes persones amb poques hores de son ja en tenen prou i no tenen insomni. És normal que amb l'embaràs, menopausa, o problemes personals ens costi més dormir...

Què puc fer per dormir millor? Aixequis i vagi a dormir sempre a la **mateixa hora**.

Faci mitja hora o més d'**exercici** suau diari (caminar, nedar, bicicleta,...). **Eviti dormir la migdiada**, si li cal molt, que no sigui més de 30 minuts.

Procuri **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.

A la tarda i nit, **eviti el consum** de tabac, cafè, te, begudes amb cola, xocolata, medicaments que afectin la son i begudes alcohòliques. Eviti, al final del dia, activitats que produeixen tensió, veure massa televisió o adormir-se veient-la. **Sopi** de forma lleugera dues hores abans d'anar a dormir. No vagi a dormir amb gana.

Pot prendre un **got de llet** calenta o una infusió de til·la o camamilla. Segueixi una rutina com sentir música tranquil·la, fer-se massatges, o una estona de meditació, un bany calent, rentar-se les dents, llegir... Les pastilles per dormir només són útils per al tractament durant pocs dies. L'endemà encara pot durar l'efecte.

Eviti conduir o fer treballs perillosos. Si les pren temporades llargues poden ser perjudicials.

L'habitació ha d'estar a una temperatura agradable (uns 18 graus), sense soroll i a les fosques i s'ha d'utilitzar només per dormir i per tenir relacions sexuals. No ha de ser el lloc de treball, lectura, TV, telèfon... Si segueix aquest consell, entrar al dormitori li facilitarà la son.



Per no pensar en problemes, apunti'ls en un paper. Eviti pensar si dormirà o no. Encara que no està demostrat, és possible que apagar mòbil i wi-fi ajudi a dormir millor.

Vagi al llit quan tingui son. Si passats 15 minuts no s'adorm, vagi a una altra habitació i faci alguna cosa tranquil·la i quan torni a tenir son, vagi al llit. Repeteixi aquest procés les vegades que calgui. No s'amoïni si no dorm.



Com citar l'article:

Lurdes Alonso, Jose Luis Ballvé, Josep Lluís Llor, Eva Peguero, L'insomni. But At Prim Cat 2018;36:46