



COM MILLORAR LA NOSTRA QUALITAT DEL SON

Primer de tot ens cal saber:

La nostra activitat cerebral canvia des del moment en què comencem a adormir-nos fins tornar-nos a despertar. Podem diferenciar les següents fases:

Fase REM: el cervell està molt actiu i el nostre cos està completament immòbil. Es produeix un moviment molt ràpid dels globus oculars per sota la parpella. Aquesta és la fase en la que somiem.

Fase 1: un estat de somnolència que dura uns minuts. És la transició entre la vigília i el son. Es poden donar al·locucions tant en l'entrada com en la sortida del son. És un 5% del total del son.

Fase 2 (son lleuger): el ritme cardíac i respiratori disminueixen. Es donen períodes de calma i d'altres de molta activitat. En aquesta fase és més difícil de despertar-nos que en l'anterior. És un 50% del temps de son.

Fase 3: transició al son profund, dura tan sols uns 2 o 3 minuts.

Fase 4 (son profund): el ritme respiratori és molt més lent i les ones cerebrals també. No solen produir-se somnis, dura uns 20 minuts i és quan costa més de despertar-nos. Per tal de poder tenir un son reparador, cal poder passar per totes aquestes fases, especialment la del son profund.

Per facilitar el son reparador, cal tenir en compte les pautes per una bona higiene del son:

- Cal ser **tolerants** amb els episodis d'insomni o falta del son.
- Establir una **bona rutina** abans d'anar a dormir facilitarà que el nostre cos es predisposi a descansar i evitarem així els problemes d'insomni.

A nivell general...

- Tenir un **horari regular i adequat de son**, llevar-se sempre a la mateixa hora i aviat. És important mantenir-ho també els caps de setmana. L'hora propícia per al son és entre 11 i 12 de la nit.
- Procura **no dormir molt**, encara que sigui cap de setmana.
- **Evita les migdiades** fins que no hagi pogut adquirir un bon hàbit del son.

En cas de decidir fer una migdiada és preferible...

- No fer-la al llit,
 - No sobrepassar els 10 o 15 minuts
 - Unes 8 hores després d'haver-se llevat.
-
- Fes **exercici entre 20 i 30 minuts** cada dia però no abans d'anar a dormir.
 - A l'habitació evita: **Llegir**, mirar la **televisió**, **estudiar**, parlar per telèfon, **menjar**, ja que aquestes activitats fan que el cos s'habitui a estar despert al llit. **És preferible utilitzar-la només per dormir i l'activitat sexual.**
 - Dormitori: **quiet i fosc** amb una **temperatura confortable**. També és important tenir un bon matalàs (ni massa dur ni massa tou) i un bon coixí.
 - Dorm amb roba còmoda.
 - **Evita** tenir un **rellotge** visible perquè això intensificarà l'insomni.
 - Estigues al corrent dels **efectes secundaris** que produeixen els **medicaments** que s'està prenent, pot ser que hi estiguin relacionats, consulti-ho al seu metge.
 - **No** prenguin fàrmacs per dormir **sense prescripció** mèdica.
 - **Evita** dormir amb **animals** de companyia donat el seu moviment.
 - **Lleva't amb el Sol** o utilitza llums brillants, això ajuda a reajustar el rellotge biològic.
 - Mullar-se la cara amb aigua freda ajuda a despertar-se.

És recomanable de fer abans d'anar a dormir...

- **Disminuir** el ritme de l'**activitat** física conforme vagi arribant el moment d'anar a dormir.
- Fora de l'habitació fes una **llista** de les coses que tens pendents a fer, anota com i quan ho faràs i deixa-la en algun lloc lluny de l'habitació, l'endemà ja hi podràs tornar a pensar.
- **Menjar alguna cosa**, com per exemple carbohidrats o productes làctics. Per exemple: llet amb galetes (sense xocolata).
- Establir una **rutina** o ritual **per avisar al teu cos** que ha d'anar a dormir i sempre en el mateix ordre: posar-se el pijama, anar al bany, rentar-se les dents, etc.

- Fer exercicis per tal de **relaxar** els músculs, per exemple estiraments, un bany calent, escoltar música apropiada, llegir o altres activitats relaxants. És recomanable un massatge a l'espatlla, clatell i cap; suau, lent, sensible i ferm.
- Procurar tenir els **ulls tancats** encara que s'estigui dormint, trobar una **postura** còmode i intentar no canviar-la dins del possible.
- Centrar-se en la **sensació** fred/escalfor de l'aire en entrar i sortir del nas durant uns minuts.
- **Visualitza** qualsevol cosa que et resulti relaxant i gratificant.
- Pots utilitzar un **antifaç** o uns **taps** per les orelles.

Què **NO fer** abans d'anar a dormir...

- Beure **café, cafeïna, tes** que no continguin herbes, alguns analgèsics i fàrmacs dietètics. Pot fer que ens despertem més sovint i disminueix el temps total de son. Es recomana no consumir-ne desde 6 hores abans d'anar a dormir.
- Menjar **xocolata** ni aliments salats.
- Beure **alcohol**: tot i que en un primer moment actua com a sedant, dificulta que podem arribar al son profund i a les fases de son REM, per aquest motiu dormirà de forma menys eficient. Es recomana no consumir-nse almenys des de 4 hores abans d'anar a dormir.
- **Tabac**: evita fumar 2 o 3 hores abans d'anar a dormir. En cas de despertar-se durant la nit, procura no fumar tampoc.
- Tenint **gana o** havent menjat o begut en **excés**.

Si no podem dormir...

- Si després de **30 minuts** no hem pogut conciliar el son el millor que podem fer és **llevar-nos**, sortir de l'habitació i fer alguna **activitat monòtona** fins que ens vingui la son de nou. És necessari evitar que el nostre cos s'habitui a estar despert al llit.

Si no hem pogut dormir bé...

- No dormis durant el dia, **no et quedis més estona al llit**, lleva't i compleix els teus compromisos. Evita fer migdiades. Sinó, pot convertir-se en un cercle viciós si posteriorment no tens prou son al final del dia.