

# 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-ne és preferible que:

- No es facin al llit,

- No excedeixin dels 10 o 15 minuts

- Sigui 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.

## Què 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 **cafè**, **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 dormireu 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.