

MESURES PER A LA REGULACIÓ DE LA SON

Durant aquestes últimes setmanes han canviat els nostres hàbits de manera forçosa, inclosa la son. Aquí hi ha alguns consells per ajudar a regular-la.

Hi ha mesures que podem prendre abans d'anar a dormir i algunes coses que també podem fer durant el dia.



Durant el dia

- ✓ Estructurar el dia intentant mantenir rutines semblants a les que teníem abans del confinament.
- ✓ Exposició a dues hores de llum natural al matí al costat d'una finestra o una terrassa, per a la regulació de la melatonina.
- ✓ Durant el matí fer activitats que estimulin ment i cos.
- ✓ Evitar picar entre hores per a poder mantenir uns horaris regulars dels àpats i així uns horaris semblants als que teníem abans del confinament.
- ✓ Realitzar activitat física al matí o abans de les 18h de la tarda.
- ✓ Evitar les migdiades. Si en fem que siguin de no més de 30 min. ni més tard de les 17h de la tarda.
- ✓ Reduir les exposicions a les notícies a un cop al dia.

Abans d'anar a dormir

- ✓ Evitar l'alcohol que potser en primer lloc ens donarà son però la qualitat del son no serà bona.
- ✓ Evitar estimulants com la cafeïna (begudes de cola, cafè), la teïna, les begudes energètiques (Redbull, Monster...) la xocolata i el tabac.

- ✓ Fer sopars lleugers:
 - Proteïnes de digestió fàcil, com el peix (millor al vapor), truita o proteïna vegetal (tofu o el seitan).
 - Patata i verdura cuita, cremes de verdures.
 - Els aliments crus no són recomanables però si ens ve de gust millor una amanida amarga (ruca, endívia, fulles de roure).
 - Sopa de pasta integral de brou de verdures.
- ✓ Evitar anar a dormir amb la panxa plena o amb la sensació de gana, per tant, planificar el sopar una o dues hores abans d'anar a dormir.
- ✓ Evitar pantalles (tauletes, mòbil) dues hores abans d'anar a dormir.
Si les pantalles són difícils d'evitar posar mode "llum nocturna" o "mode lectura" que transforma la llum blanca en llum taronja i així afavoreix la sortida de la melatonina en el nostre cos i contribueix a la regulació de la son.
- ✓ L'estona abans d'anar a dormir fer coses que ens resultin agradables, que ens facin sentir bé: algun programa que ens faci riure, parlar amb una persona amb qui sentim a gust, llegir...
- ✓ Relaxar-nos abans d'anar a dormir, posar la llum tènue, escoltar una música relaxant, fer alguna relaxació.
- ✓ Prendre una infusió de valeriana, passiflora o melissa.
- ✓ Utilitzar l'oli essencial de lavanda: posar-ne una gota al canell de la mà i fer-ne una inhalació forta o utilitzar difusors d'olis essencials durant 15 min. a l'habitació abans de ficar-se al llit. L'oli essencial de lavanda és un oli segur d'utilitzar amb propietats calmants i sedants entre d'altres.
- ✓ Si em desperto abans d'hora i em costa tornar a adormir-me. Puc aixecar-me del llit i és recomanable fer alguna cosa que no m'activi massa com llegir un llibre, fer-me un bany, prendre una infusió...

Bibliografia

- <http://medicaments.gencat.cat/web/.content/minisite/medicaments/ciudadania/tractaments/Insomni/Tinc-problemes-per-dormir.pdf>
- https://www.infermeravirtual.com/cat/activitats_de_la_vida_diaria/reposar_i_dormir
- <https://etselquemenges.cat/especialista/pileje/corregir-insomni>
- <https://etselquemenges.cat/repte/ves-a-dormir-dues-hores-despres-de-sopar>
- Dominique Baudoux. Guia pràctica de Aromaterapia familiar y científica. Editorial Inspir