



## COM VÉNCER L'INSOMNI

### 1. Restablir el cicle vigília/somni

- Ficar-se al llit i alçar-se a la mateixa hora. És especialment important alçar-se a la mateixa hora, independentment de les hores que haja dormit. Mai intente recuperar les hores de son perdudes al matí.
- No pegar becadetes. Encara que siga un hàbit adequat i saludable per a molta gent, en el cas dels insomnes retarda el cicle del son i impedeix conciliar-lo a la nit. En el cas que ho necessite per a descansar, per prescripció mèdica o psicològica, és preferible que practique algun procediment de relaxació. No és necessari que la relaxació es realitze havent dinat, és més, qualsevol altre moment pot ser més apropiat. No alterar els cicles vigília/son durant el cap de setmana. No perllongar el despertar de matí més d'una hora els caps de setmana, almenys fins que haja solucionat l'insomni.

### 2. Prendre una dieta adequada

- Prendre's un got de llet tèbia amb una culleradeta de sucre abans de ficar-se al llit.
- Ficar-se al llit almenys una hora i mitja després del sopar. Dues hores si el sopar ha sigut pesat.
- Evitar sopars copiosos o massa lleugers. Els sopars copiosos retarden el son, però si es gita amb fam el son pot ser fragmentat i despertar-se durant la nit.
- No ingerir sopars massa calòrics. La majoria de les calories han de prendre's als matins o quan es necessite consumir molta energia, que no és el cas si ens disposem a dormir.

### 3. No ingerir substàncies excitants

- Evitar prendre café i aliments que continguen productes excitants. No prendre café a la vesprada ni a la nit. Hi ha molts aliments i begudes que contenen cafeïna i uns altres excitants: te, xocolata i derivats del cacau, alguns antigripals, coca-cola, etc.
- Ingerisca algun preparat amb plantes que afavorisquen el son.



#### 4. Preparar el son

- Faça exercici moderat a la vesprada. Si no és esport, faça una passejada al final de la vesprada. Si ha de planificar l'endemà i açò suposa esforç i l'implica emocionalment, ha de fer-ho abans de sopar. Havent sopat dedique's a tasques que no comporten càrrega afectiva, ni requerisquen molta activitat.
- Si treballa o estudia en la seua casa, deixe les tasques més lleugeres per al final. Fins i tot deixe de fer-les una estona abans de dormir. No realitze tasques que impliquen molt d'esforç o atenció abans de dormir.
- No discutisca a la nit. Deixe-ho per a l'endemà.

#### 5. Condicionar l'habitació

- Llit confortable. No massa moll.
- L'habitació ha hagut de ser airejada durant el dia. No ha d'estar massa caldejada. La calor dificulta el son.
- Si dorm amb les finestres obertes, evitar els corrents d'aire. Evitar sorolls.

#### 6. Estar disposat per a dormir

- Figue's al llit quan tinga son. Si està desvetlat, no intente que la son aparega mentre està en el llit, sinó que espere alçat fent alguna tasca avorrida fins que senta necessitat de dormir.
- Elimine tots els estímuls que interferisquen amb el son (música, televisió, ràdio, etc.).
- Realitze exercicis de respiració.
- En cas que es trobe nerviós, practique un procediment de relaxació breu.
- Si comencen pensaments que el posen nerviós referents a la impossibilitat de dormir, recorde que el problema no és no dormir, sinó la por a no poder dormir. No es preocupe, ja que encara que no dorma aquesta nit, atés que s'alçarà a l'hora convinguda i no dormirà la migdiada, demà estarà tan cansat que no tindrà cap dificultat per a dormir. Aprofite llavors per a gaudir del silenci i la serenitat de la nit,



*Excm. Ajuntament de Sagunt  
Departament d'Educació*



ja que serà l'última (o la penúltima, en tot cas) que passarà en vetla. Açò, paradoxalment, el tranquil·litzarà.

- No consumisca somnífers. Produeixen addicció i alteren el patró del son normal. El seu ús ha d'estar restringit a situacions molt especials, en molt poques ocasions, sota control mèdic i han de consumir-se durant molt pocs dies.