

Consells per dormir millor

El Dr. Francesc Segarra, responsable de la Unitat del Son de l'Hospital Universitari General de Catalunya, ens suggereix complir aquests 10 punts per aconseguir dormir millor:

1. Mantenir sempre un horari regular en aixecar-se, fins i tot festius i vacances.
2. Fer el llit, ordenar l'habitació i deixar el dormitori ventilat.
3. Atenció a la llum en aixecar-nos: compensa la falta de llum solar a l'hivern amb llum artificial blanca blavosa (com la del cel al migdia). L'excés de llum a l'estiu evita-ho amb cortines, persianes o un antifaç. Exposar-se a la llum durant el matí i la tarda.
4. Seguir un horari de menjars regular. Imprescindible no saltar-se cap.
5. Exercici físic si és possible al matí i en espais naturals.
6. Sopar lleuger. Si pot ser a les 20 hores. S'ha descobert que el "dejuni nocturn" és molt beneficiós. Prendre verdures, una mica de pasta (arròs), fruits secs, formatges frescos.... Evitar la fruita, és sana però de digestió lenta.
7. Establir una hora límit a la feina i a l'oci a casa per poder començar a desconnectar (2 hores abans d'anar a dormir).
8. Respecte a la temperatura: un ambient fresc facilita el son. A l'hivern convé mantenir els peus calents.
9. A la nit hem de gaudir d'una llum càlida i ambiental i de colors ocres, com el cel al vespre.
10. Realitzar alguna activitat que ajudi a desconnectar. Sobretot res de treball, contestar mails o fer servir el mòbil. La lectura, la música i les tècniques de relaxació són ideals.

Dorm el que necessites i seràs més feliç

Hem de recordar que el somni és un regal que ens ha deixat la selecció natural després de milions d'anys d'evolució. Tots els mamífers, ocells, rèptils, amfibis, alguns peixos i de forma semblant els insectes, dormen. "El somni existeix perquè és vital per al nostre benestar i supervivència". Dormir mai és un temps perdut ni un signe de debilitat, sinó tot el contrari. Se sap que en els éssers humans ajuda a la neteja en profunditat dels productes de rebuig del metabolisme cerebral, a la consolidació de la memòria, la resolució de problemes i la creativitat, com bé expressa la dita 'vaig a consultar-ho amb el coixí'.

"El somni és un parèntesi de felicitat capaç de transformar una situació que en la foscor de la nit pot semblar un gran problema en una mica menys important al despertar al matí".