

PÍNDOLES PER A AFRONTAR EL CONFINAMENT PER LA PANDÈMIA DE LA COVID-19

RECOMANACIONS PSICOLÒGIQUES BASADES EN L'EVIDÈNCIA

CUIDEM LA SON

La **son** juga un **paper essencial** en la nostra vida. En **situacions d'estrès** és freqüent l'aparició de trastorns **de la son**, que pot manifestar-se en: *dificultats per a agafar la son, despertar-se massa d'hora o despertar-se intermitentment durant la nit.*



Quan no dormim prou, és més probable que apareguen dificultats en la nostra concentració, en la nostra memòria o en una altra mena de capacitats. Això **pot afectar negativament a diferents àrees de la nostra vida** (personal, social, laboral, etc.).

Alguns **factors ambientals** que poden afectar la qualitat de la son són el **soroll**, la **temperatura** o la **il·luminació**. També hi ha **factors psicològics** que poden afectar-hi, com pensaments *repetitius sobre diverses preocupacions*. Per a lluitar amb ells, us convidem a fer un llistat d'eixes coses que us preocupen i dedicar-los un temps l'endemà per reflexionar-ne, però no a l'hora d'anar a dormir.

Pautes generals d'higiene de la son

- Prepareu les condicions ambientals adequades en el dormitori: fosc, silenci, comoditat...
- Mantingueu, sempre que siga possible, un horari estable per a ficar-se al llit i alçar-se. Eviteu migdiades llargues després del menjar (no més de 20-30 minuts).
- Mantingueu els horaris dels menjars. No us n'aneu al llit amb fam, però tampoc després d'un sopar copios.
- Intenteu exposar-vos a la llum en les primeres hores del dia. Si no és possible amb llum natural, podeu fer-ho amb llum artificial.
- Utilitzeu el llit principalment per a dormir (no veure la TV, usar l'ordinador, mirar el mòbil, etc.).
- Eviteu prendre cafeïna o altres substàncies estimulants en les 8 hores prèvies a l'hora de dormir.
- Practiqueu esport regularment (no en les hores prèvies a anar-vos-en a dormir).
- Si no agafeu la son en 30-40 minuts, alceu-vos i feu alguna activitat relaxant, que us entretinga i us agrade, però que no us active.
- L'activitat sexual pot ser un inductor natural del somni per a algunes persones.

Aquest contingut és de caràcter general i s'ofereix amb finalitats exclusivament informatius. Per tant, no substitueix en cap cas l'ajuda psicològica professional. Per favor, si el vostre malestar psicològic és molt intens i/o us interfereix de manera significativa, no dubteu a cercar atenció especialitzada.

Algunes institucions oficials en les quals s'ofereix atenció psicològica o informació sobre aquest tema són:

- Clínica de Psicologia de la Universitat de València (Fundació Lluís Alcanyis): <https://www.fundaciolluisalcanyis.org/clinicas/clinica-psicologia-universitat-valencia/>
- Col·legi Oficial de Psicologia de la Comunitat Valenciana: https://www.copcv.org/noticia/13319?utm_source=copcv&utm_medium=email&utm_campaign=recull#Xn-s_4hKg2x
- Telèfon de l'esperança: <https://www.telefonodelaesperanza.org/> / <https://www.compartevida.es/>
- Serveis de Salut Mental de Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública (Generalitat Valenciana): <http://www.san.gva.es/web/dgas/cartera-de-servicios1>