

APRENDRE A DORMIR MILLOR



A la pràctica, aquesta "ITV nocturna" no resulta tan fàcil: aproximadament el 30% de la població té insomni, els més afectats les dones entre 40 i 50 anys, els adolescents i els nens. L'estrès, certs hàbits, l'oci, el desordre de molts horaris laborals, i en definitiva, l'estil de vida actual és una de les causes principals de que cada vegada dormint menys i pitjor.

El gaudiment d'un son nocturn reparador s'ha de començar a preparar només aixecar-se, ja que de la qualitat dels hàbits que es mantinguin al llarg del dia, dependrà en gran part el que podem descansar adequadament a la nit.

De la mateixa manera que abans de ficar-nos al llit ens posem un pijama o camisola, la nostra ment també necessita d'alleujerar-se de la sobrecàrrega acumulada al llarg del dia.

Aquesta activitat renovadora és necessària per funcionar a l'endemà a ple rendiment, tot això comporta la segregació de les hormones que regulen els cicles vitals, la regeneració de teixits i la rehabilitació de cèl·lules i òrgans. Aquesta és la raó per la que un son reparador no només garanteix el benestar físic i psíquic sinó que, a més, preveu l'envelliment. Les últimes investigacions realitzades per aquest motiu han demostrat que el son actua de forma antioxidant, protegint les cèl·lules de l'acció de radicals lliures.

Descobrir el ritme de cadascun

L'insomni es considera un símptoma que va relacionat amb diferents trastorns emocionals i físics o també, derivat del consum de certs medicament. Però no tothom necessita dormir les mateixes hores, i cadascun hem de trobar quines necessitem per funcionar al cent per cent sense recórrer a estimulants com el cafè ni arrossegat els símptomes del cansament o una continua somnolència.

Agafar uns bons hàbits

El que s'ha de tenir en compta es que treure hores de son ens produeix cansament i fatiga i ens col·loca en una posició vulnerable davant de l'estrès i l'ansietat, i això ens provoca que no conciliem el son, i no descansem a la nit, és un cercle.

Això, a curt plaç, té uns efectes en varis àmbits: cognitiu -dificultat per concentrar-se i llacunes a la memòria-, afectiu -major irritabilitat- i físic, ja que l'insomni per temporades llargues pot debilitar el sistema immunològic. Per això és molt important que els

primers símptomes s'ha recórrer a les nombroses tècniques i remeis naturals.

Establir una rutina

El més important per aconseguir un bon descans és seguir unes pautes, aixecar-se i ficar-se al llit cada dia a la mateixa hora, inclús el cap de setmana i les vacances, perquè d'aquesta manera, acostumem el cos a desconnectar durant unes hores determinades.

De la mateixa manera, si alguna vegada hem tingut trastorns del som, hauríem de prendre consciència de que a partir de mitja tarda és important evitar o limitar l'ingesta d'alcohol i de cafeïna, així com evitar el tabac, que propicia l'estimulació del cervell.

Una vegada decidit l'hora d'anar a dormir, és important que l'ambient del dormitori sigui l'adequat, sense soroll, sense excés de llum i controlar la temperatura ambiental. El llit ha de medir 20cm més que la persona, el matalàs ha de ser recte, adaptant-se a les corbes del cos. El coixí s'ha d'adequar a la postura a la que habitualment es dorm: si es fa cap a dalt, s'ha de buscar una tova i baixa, si es dorm de costat, el més aconsellable és una dura i alta. Encara que a simple vista no sembli important l'elecció del coixí si que té la seva importància a l'hora d'afavorir el son.

Quan estiguem segur de que la habitació que fem servir per dormir compleix tot el requisits i que el mobles i d'altres complements són els adequats, hem de saber aprofitar la feina feta i evitar que ens quedem dormits veient la televisió perquè el cervell capta les ones que transmeten, motiu que fa que el cicle del son es distorsioni i no arribi a ser profund.



Símptomes de l'insomni

Els símptomes més característics són la dificultat per conciliar el son, despertar-se amb freqüència i no poder tornar a dormir, despertar-se de forma espontània més d'hora del que es habitual i tenir la sensació de cansament continuu durant tot el dia.

Es pot parlar de tres tipus d'insomni: el transitori, el curta durada i el crònic.

El transitori; dura dos o tres dies i ho desencadena episodis molt concrets, exàmens, viatge, canvi d'hora...i tendeix a desaparèixer quan termina el motiu que ho ha provocat.

El de curta durada; es manté fins a tres setmanes i els factor que ho provoquen són de major gravetat que els transitoris, com el traspàs d'un familiar o quan hi han problemes laborals.

El crònic; es prolonga durant més de tres setmanes, inclús mesos i anys, les seves causes ja són de més variades circumstàncies.

Pot estar produït per determinades malalties físiques o psíquiques. Un altre causa molt freqüent és el fet d'obsessionar-se amb l'idea de que no podrà conciliar el son, i genera un estat d'ansietat.