

CONSELLS PER AFRONTAR L'INSOMNI

L'insomni és un símptoma que afecta un percentatge elevat de la població. Les seves causes poden ser diverses i cal tenir-les en compte (dolor crònic, apnees del son, problemes emocionals, canvis de torn a la feina...). El tractament psicològic sol abordar els hàbits de son, la cadena de pensaments així com els processos emocionals de les persones afectades. No obstant això, es poden seguir uns quants consells pràctics que poden ajudar a suavitzar-ne l'impacte:

FER DE L'HABITACIÓ UN LLOC PER AL DESCANS: escollir un matalàs adequat, procurar que l'habitació estigui lliure de sorolls, humitats i llum excessiva. Si s'opta per les teràpies alternatives, es pot obtenir informació sobre el feng-shui i la cromoteràpia.

PREPARAR-SE ÀPATS LLEUGERS I EQUILIBRATS: les digestions pesades dificulten el son. Les proteïnes (carn, peix, ous...) i el menjar cru són especialment contraindicats per l'hora de sopar.

SEGUIR UNA RUTINA FIXE ABANS D'ANAR A DORMIR: per exemple, banyar-se, fer-se un massatge, posar-se el pijama i rentar-se les dents. La repetició i la monotonia afavoreixen la relaxació.

EVITAR EL CAFÈ, EL TABAC I L'ALCOHOL: la cafeïna i la nicotina provoquen ansietat i l'alcohol altera les fases del son.

PRACTICAR RELAXACIÓ ABANS D'ANAR A DORMIR: existeixen un munt de recursos: tècniques de respiració, musicoteràpia, exercicis de tai-txi...la relaxació afavoreix l'aparició d'ones cerebrals alfa, imprescindibles per entrar en un son reparador.

ANAR A DORMIR NOMÉS QUAN ES TINGUI SON: no té cap sentit posar-se al llit a donar voltes, estar més estona al llit no vol dir descansar més, al contrari, ajuda a instaurar l'insomni.

VIGILAR DE NO ADORMIR-SE AL SOFÀ: pot costar conciliar el son quan es vagi al llit. Interrompre el son n'altera les fases i, per tant, la qualitat.

EVITAR MIRAR LA TELEVISIÓ I ESCOLTAR LA RÀDIO AL LLIT: el context del dormitori ha d'estar lligat al descans, no a l'activació. Si es mira la televisió abans d'anar a dormir cal tenir en compte que els seus continguts no provoquin tensió.

SI NO ES POT DORMIR NO S'HA DE MIRAR EL RELLOTGE: el fet de mirar-lo constantment fa que la percepció del temps es distorsioni i pugi l'ansietat. Controlar l'hora és una mala estratègia per combatre les nits en blanc.

SI NO S'AGAFA EL SON CAL AIXECAR-SE I FER ALGUNA ACTIVITAT RELAXANT FORA DEL DORMITORI: estar donant voltes al llit afavoreix les rumiacions excessives i l'augment de la tensió que es va associant al context del descans.

LIMITAR LES HORES QUE ES PASSEN AL LLIT A LES HORES DE SON: l'eficiència del son baixa quan es passen estones al llit sense dormir. Si es dormen tres hores, que siguin tres hores que s'està al llit, no més.

AIXECAR-SE A LA MATEIXA HORA CADA DIA: això ajuda a regularitzar el rellotge biològic intern i, per tant, a conciliar el son. S'ha de seguir aquesta pauta fins i tot en dies festius.

NO CAL FER MIGDIADES PER COMPENSAR LA MANCA DE SON: poden interferir en el son nocturn. Si, malgrat tot, es decideix fer-ne, que siguin al llit, abans de les 15h i que no durin més de 20 minuts.

PRACTICAR EXERCICI FÍSIC MODERAT I CONTINUAT: és imprescindible per a gaudir de bona salut, entre moltes altres coses, beneficia el son. Per contra, l'exercici intens i esporàdic el dificulta, més si és abans d'anar a dormir.

TREBALLAR LES PREOCUPACIONS DIÀRIES: es pot anar al psicòleg, escriure un diari, parlar amb persones de confiança...elaborar els processos emocionals és molt important per deixar de donar voltes a les coses i dormir millor. Si a l'hora d'anar a dormir vénen al cap moltes preocupacions cal no lluitar-hi en contra, simplement deixar-les passar i centrar-se en la respiració.

SI ES PRÈN MEDICACIÓ PER DORMIR: que sigui sota prescripció mèdica. Cal ser conscient dels seus límits: es tracta d'una estratègia a curt termini, disminueix les fases de son profund, pot provocar insomni de rebot i dependència.

ÉS BO RECORDAR QUE HI HA MOLTES ESTRATÈGIES PER AFRONTAR L'INSOMNI: psicoteràpia, herboristeria, homeopatia, acupuntura...s'ha de consultar sempre als professionals de la salut.

Clara Esquena i Freixas

Psicòloga Clínica

Núm de Col·legidada: 10.711

Consulta a Alfamèdic

Telèfon: 972 60 00 11

E-mail: claraesq@hotmail.com