

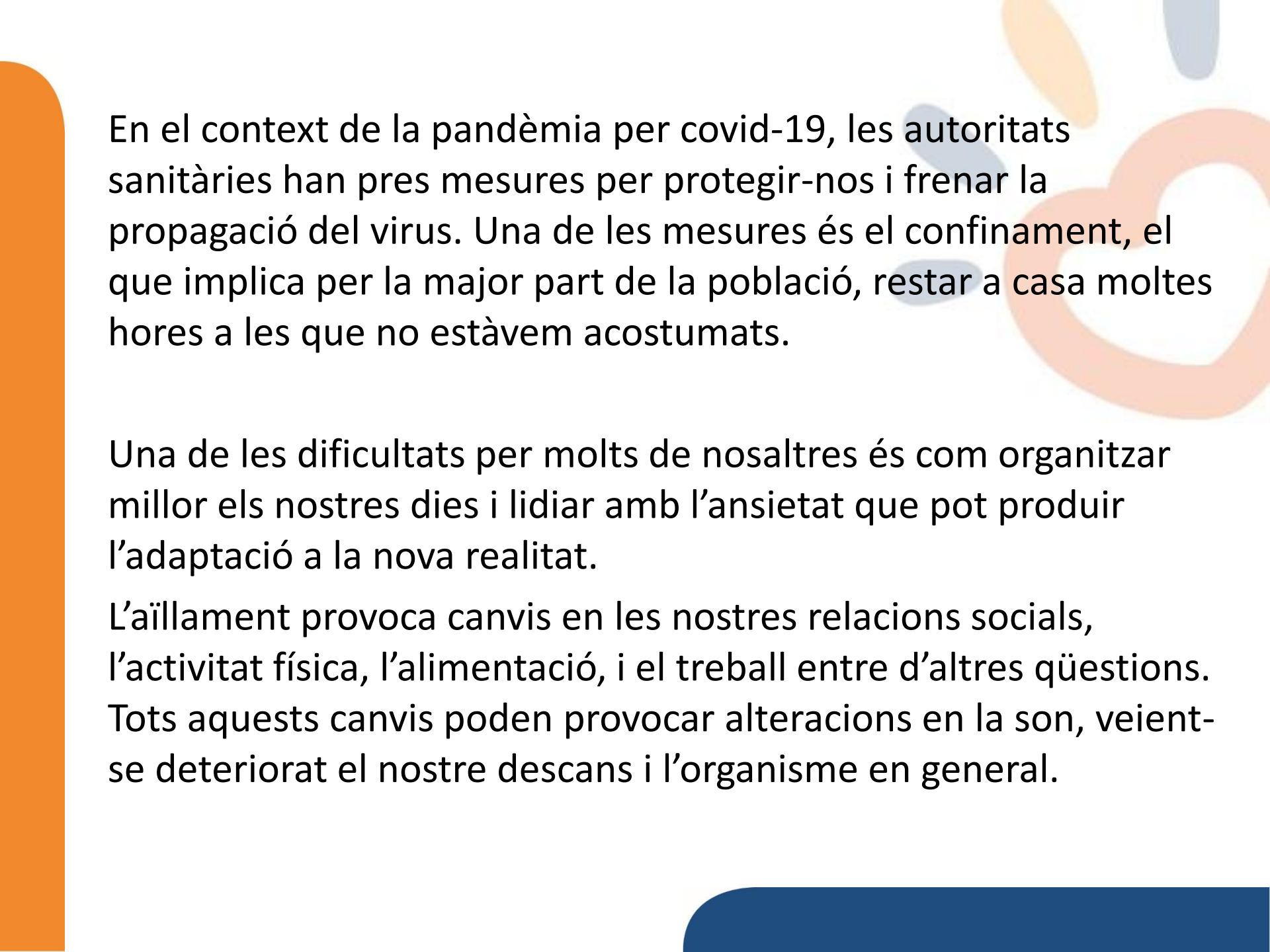


ALTERACIONS DE LA SON PER LA CRISI DEL COVID-19



Fundació Aspace Catalunya

C. dels Tres Pins, 31 (Parc de Montjuïc) 08038, Barcelona
Tel. 93 200 25 34 - aspace@aspace.cat

The background features a white page with decorative elements: an orange rounded rectangle on the left side, a large orange heart shape on the right, and several blue and orange oval shapes scattered across the top right. The text is presented in three paragraphs.

En el context de la pandèmia per covid-19, les autoritats sanitàries han pres mesures per protegir-nos i frenar la propagació del virus. Una de les mesures és el confinament, el que implica per la major part de la població, restar a casa moltes hores a les que no estàvem acostumats.

Una de les dificultats per molts de nosaltres és com organitzar millor els nostres dies i lidiar amb l'ansietat que pot produir l'adaptació a la nova realitat.

L'aïllament provoca canvis en les nostres relacions socials, l'activitat física, l'alimentació, i el treball entre d'altres qüestions. Tots aquests canvis poden provocar alteracions en la son, veient-se deteriorat el nostre descans i l'organisme en general.

RELACIÓ ENTRE LA SON I LA SALUT

El descans és d'elevada importància per l'organisme i aporta nombrosos beneficis a nivell general. Centrant-nos en el psiquisme:

- Sistema Nerviós: ajuda a conservar la integritat dels circuits neuronals implicats en els processos de memòria i aprenentatge.
- Consolidació de la memòria, millora la concentració i la focalització de l'atenció.
- Millora de l'estat d'ànim.
- Disminució i eliminació de l'estrès.
- Relació amb Salut Mental: una mala qualitat de la son augmenta la probabilitat de patir depressió i pot augmentar la irritabilitat i els trastorns d'ansietat.
- Àrea executiva: baixa qualitat de la son relacionada amb rigidesa cognitiva, menys flexibilitat.

LA SON TÉ 2 REGULADORS FONAMENTALS QUE ES VEUEN ALTERATS EN SITUACIÓ DE CONFINAMENT:

1. EL CICLE LLUM / OBSCURITAT



2. EL CANSAMENT. En el transcurs del dia el nostre cos es manté actiu i quan arriba la nit sent la necessitat de descansar. Si fem menys activitat física perquè passem més hores tancats, incidirà en la nostra son.

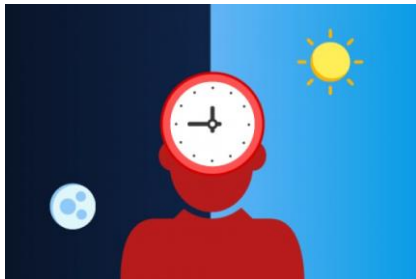
LES RECOMANACIONS PER MILLORAR LA SON ES BASEN EN DOS PILARS:

1. Reforçar el nostre rellotge intern.

És important mantenir el nostre ritme de son. Quant més regular sigui, millor serà la son.

2. Prevenir el desenvolupament d'insomni.

No dormir bé alguna nit és esperable en aquests temps d'incertesa. Les següents recomanacions van destinades a evitar convertir unes nits de son insatisfactori en insomni.



1. PER REGULAR EL NOSTRE RELLOTGE BIOLÒGIC:

-Mantenir un horari regular per anar a dormir i aixecar-se.

A l'estar a casa 24h podem caure en la temptació de desajustar els nostres horaris de vigília-son. Intentar portar horaris fixes, sobretot a l'hora d'aixecar-se pel matí.

-Llum durant el dia i fosc a la nit.

Exposar-se a la llum del matí sense ulleres de sol, obrir persianes, sortir a l'exterior, encara que sigui a la finestra durant 30 minuts, és essencial per mantenir el nostre rellotge a hora ajuda a disminuir la fatiga

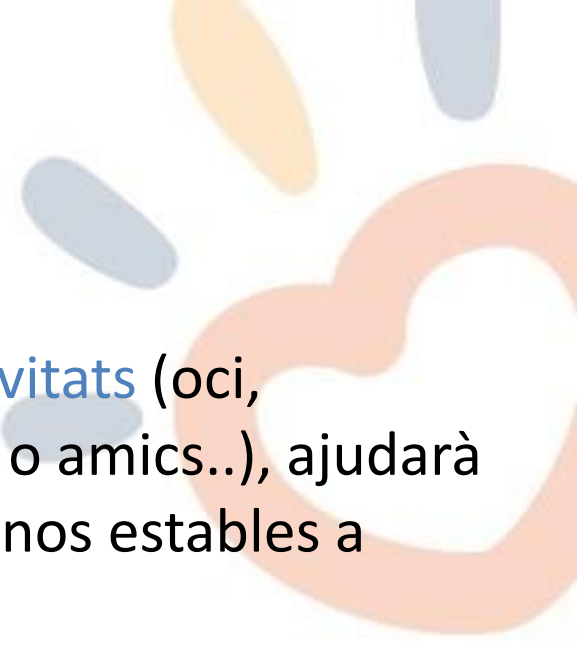
Durant la nit és important que anem disminuint aquesta exposició, baixant persianes i reduint l'exposició a llum artificial.

-Fer exercici físic amb regularitat.

Les rutines esportives diàries provoquen que la persona dormi més ràpidament i que romangui dormida durant més temps. Ajustar l'activitat a la nostra condició física, es recomana que sigui al matí i realitzar-la almenys 3h abans d'anar a dormir.

-**Mantenir horaris d'àpats habituals.** Si no es feia abans, aprofitar per regular-los. Menjar almenys 2h abans d'anar a dormir i evitar el “picoteig” durant el dia.






-**Mantenir rutines i estructurar les nostres activitats** (oci, teletreball, classes online, trucades a familiars o amics..), ajudarà a fer més previsible la nostra son i a mantenir-nos estables a nivell mental.

-**Mantenir un ritual pre-son**, realitzant diàriament les mateixes activitats amb to relaxant abans d'anar a dormir.

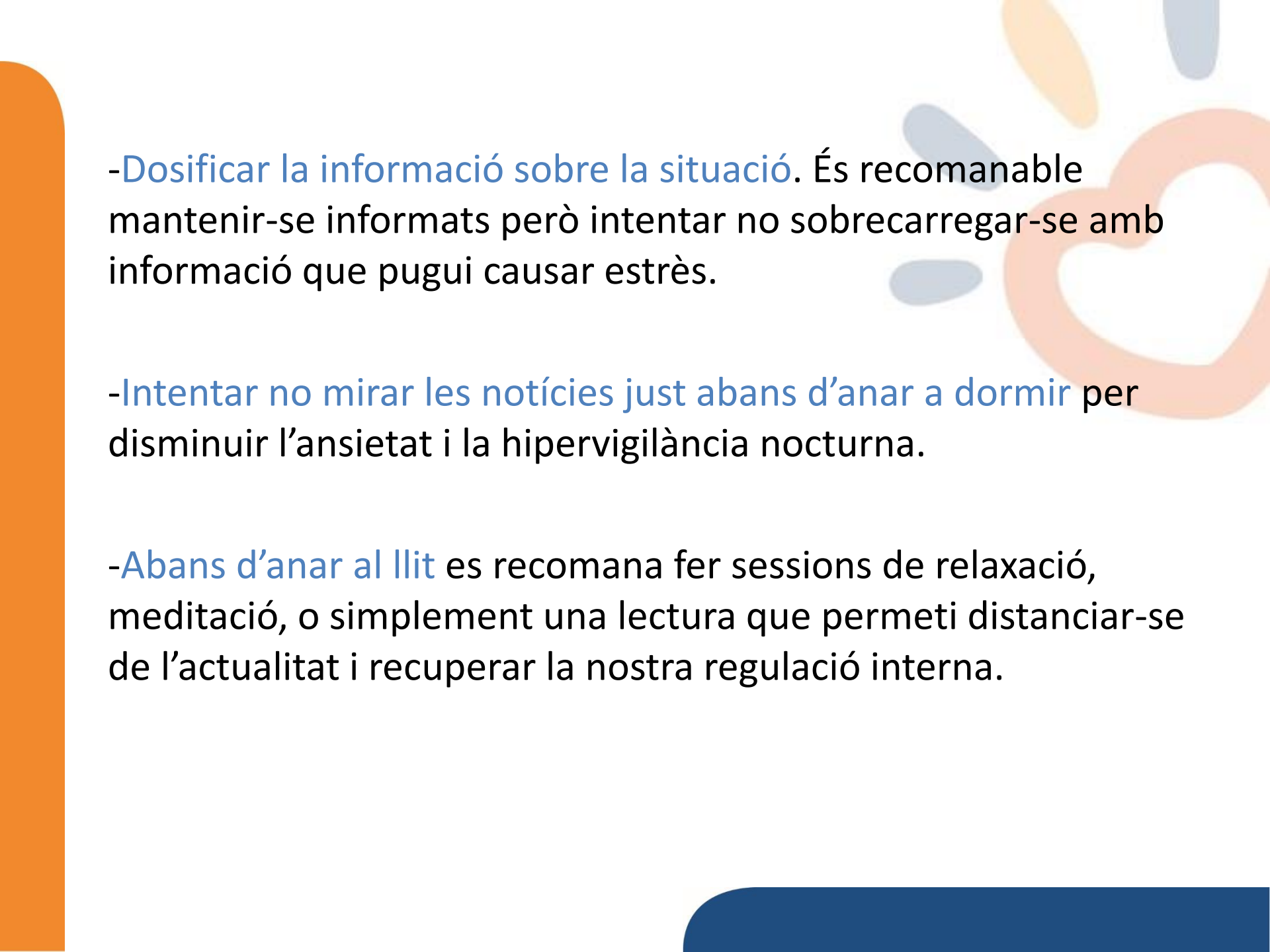
-**Evitar les pantalles** de llum blava (mòbils, tablets , ordinador) a la nit, una o dues hores abans d'anar a dormir.



2. PER PREVENIR EL DESENVOLUPAMENT D' INSOMNI

- **Controlar les migdiades.** Evitar migdiades de més de 30min i que es produeixen més enllà de les 16h de la tarda. Les migdiades curtes i abans de les 16h poden augmentar la nostra energia.
- **Evitar prendre begudes estimulants** més enllà de les 16h. El tabac es considera estimulant.



- 
- Dosificar la informació sobre la situació.** És recomanable mantenir-se informats però intentar no sobrecarregar-se amb informació que pugui causar estrès.
 - Intentar no mirar les notícies just abans d'anar a dormir** per disminuir l'ansietat i la hipervigilància nocturna.
 - Abans d'anar al llit** es recomana fer sessions de relaxació, meditació, o simplement una lectura que permeti distanciar-se de l'actualitat i recuperar la nostra regulació interna.

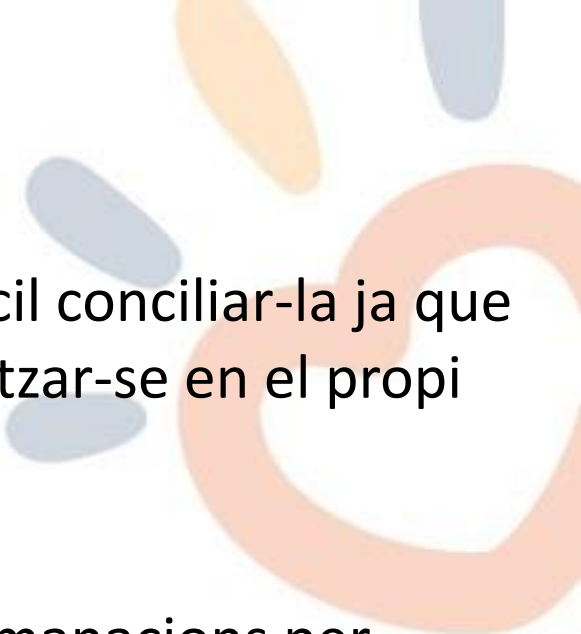
¿Què fem si igualment veiem alterada la nostra son a la nit?

-**Mantenir la calma.** La son com d'altres funcions fisiològiques no funciona sempre de forma perfecta i està connectat als canvis que es produeixen a la nostra vida com els que vivim.

-**Aixecar-se a l'hora que acostumem pel matí.** Sembla contradictori però és el remei més eficaç per tallar una cadena de circumstàncies que ens conduiran a l'insomni. Si restem més temps al llit, la nostra son serà més lleugera la nit següent.

-**Mantenir-se actiu** i no fer migdiada aquell dia.

-**Anar al llit a l'hora acostumada,** no abans tot i sentir-se cansat, ajudarà a dormir molt més profundament.



-Preocupar-se per la son fa que sigui més difícil conciliar-la ja que provocarà ansietat. **Intentar relaxar-se** i focalitzar-se en el propi cos.

-**Confiar en el propi cos**, si mantenim les recomanacions per higienitzar la son, tornarà a la normalitat.

Si tot i les recomanacions la son no millora i l'insomni s'allarga uns quants dies, caldrà consultar al seu metge.

QUE DESCANSEU!

