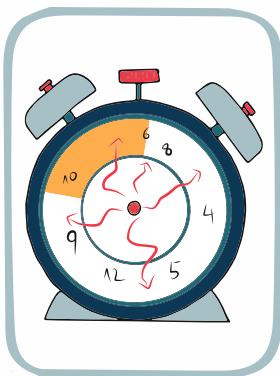


# Què heu de fer si teniu INSOMNI?

Projecte 568/2015, finançat per



Manteniu un horari fix per anar a jeure i aixecar-vos, fins i tot els caps de setmana i de vacances

El nombre d'hores de son varia entre 4 i 12 hores d'una persona a una altra



Activitat física diària: evitau fer exercici físic almenys 3 o 4 hores abans d'anar a jeure



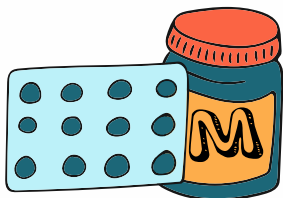
Evitau fer la migdiada, però si en feis mai ha de superar els 30 minuts



No consumiu substàncies estimulants d'horabaixa



Sopau lleugerament i almenys 2 hores abans d'anar a jeure



Alguns medicaments poden produir insomni; consulta el metge



Evitau beure molt de líquid d'horabaixa i de nit. Podeu prendre un tassó de llet o una infusió (til·la o camamil·la)



Feis les mateixes rutines abans d'anar a jeure

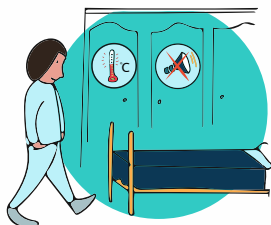


Una dutxa amb aigua a la temperatura corporal té efecte relaxant

Consulta el metge o l'infermer per rebre més informació

Superar  
l'INSOMNI  
és possible

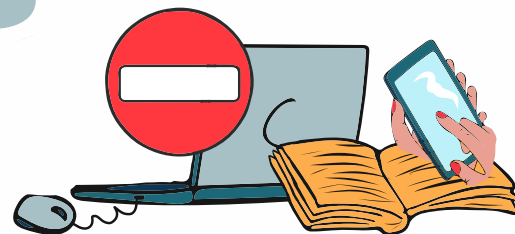
Es pot aprendre a dormir més bé



Manteniu confortable el dormitori, amb una temperatura adequada i nivells mínims de llum i so



Durant la nit no heu d'intentar solucionar problemes. El cervell ha de relacionar el llit amb el son



El llit és per dormir o mantenir relacions. Evitau llegir-hi, mirar la televisió, estudiar, emprar el telèfon o l'ordinador...



Si al cap de 15 minuts no us heu adormit, aixecau-vos, anau a una altra habitació i feis alguna activitat que us relaxi. En tenir son, torneu al llit