

JEdesdecasa

jesuïtes sant gervasi

que el confinament no t'impedeixi dormir!

La situació de confinament obligatori pot afectar els ritmes normals de somni i impedir un descans reparador. Afortunadament, hi ha mesures a l'abast que poden ajudar-nos a dormir bé. Evitar els problemes de somni i, sobretot, l'insomni, és essencial per a la salut física i mental.

Diego Redolar, professor de psicobiologia i investigador del Cognitive NeuroLab de la UOC, subratlla que la falta de somni per dormir menys hores o amb una qualitat no adequada "repercuteix tant en aspectes cognitius com de salut mental. Si dormim malament estem més irritables, més ansiosos i amb l'estat d'ànim més decaïgut". El rellotge intern s'altera.

Alguns aspectes propis de l'aïllament a casa repercuteixen en la quantitat i la qualitat del somni. Javier Puertas, vicepresident de la Societat Espanyola de Somni (SES), els resumeix en tres: "Menor exposició a la llum natural, reducció de l'activitat física i pèrdua de les rutines diàries".

Passar molt de temps a casa redueix l'exposició a la llum i el temps i la intensitat de l'activitat física i aquesta nova situació pot generar cert caos en els horaris de menjar, treball, jocs dels nens, hores enfront de la televisió...

A més, els experts fan les següents recomanacions tant als qui sofreixen malestar psicològic com a la resta dels confinats pel coronavirus:

- **Seguir unes rutines diàries per a posar en hora el nostre rellotge intern.** "Així podrem prevenir desajustos del somni que després són difícils de revertir", adverteix Portes. Aixecar-se i ficar-se al llit a les mateixes hores, fixar-se horaris regulars de desdijuni, menjar i sopar, alimentar-se de manera adequada, no romandre en pijama... Lògicament, els hàbits no seran els mateixos que abans del confinament, però és important mantenir les noves rutines que s'adoptin.

- **Estar almenys dues hores exposats a la llum natural al matí.** Depenent de les característiques i la grandària de cada casa, es pot sortir al balcó, desdijunar al costat de la finestra, procurar que els nens juguin en habitacions en les quals entre la llum natural... En canvi, a la nit és convenient evitar, en la mesura que sigui possible, els mòbils i tauletes perquè la llum que emeten confon al rellotge intern.

- **Fer exercici físic de forma regular a casa.** No fa falta córrer; es poden fer pesos, gimnàstica, balls...

- L'expert en medicina del somni aconsella adoptar "una rutina de relaxació al final del dia que permeti desconnectar". No té per què tractar-se de cap ritual sofisticat: una pel·lícula de riure, una bona dutxa o evitar veure les notícies just abans de ficar-se al llit poden bastar. Cada persona pot trobar el seu 'truc'.

Informació: <https://cuidateplus.marca.com/bienestar/2020/03/19/confinamiento-coronavirus-impide-dormir-172427.html>

infermeria escolar - nuria.bou@fje.edu

i dimarts: com puc ajudar?