

# Protegeix el teu son

Consells per a les persones que treballen durant el dia

Els "Cinc principis d'una bona salut del son" es proposen (a) per a facilitar la conscienciació pública sobre la importància de tenir cura del son; i (b) per a proporcionar una ajuda inicial a les persones que dormen malament i tenen símptomes lleugers d'insomni. Aquests principis són:

## Valorar, Prioritzar, Personalitzar, Confiar i Protegir (Espie, 2021)

1. El son és **valuós**. És important per a la cognició (inclòs l'aprenentatge i la memòria), la salut mental (inclosa la regulació de les emocions) i la salut física (inclòs el metabolisme i el sistema immunitari).
2. Per tant, hauria de **prioritzar-se**. Has de comprometre't a practicar comportaments que permeten "dormir bé".
3. "Dormir bé" és una qüestió **personal**. Experimenta per entendre quin horari de son et fa sentir millor.
4. Una vegada trobes el teu horari, **confia** en ell. Cal mantenir constants les hores de son i de vigília.
5. I finalment, **protegeix** el teu son de les interrupcions...

### Rutines



Has de mantenir constants l'hora de dormir i de despertar-te i intentar dormir de 7 a 9 hores



Si fas la migdiada, de 10 a 20 minuts seria ideal



Augmenta l'exposició a la llum intensa durant el dia (de forma segura)



Evita la llum brillant 2 hores abans de dormir

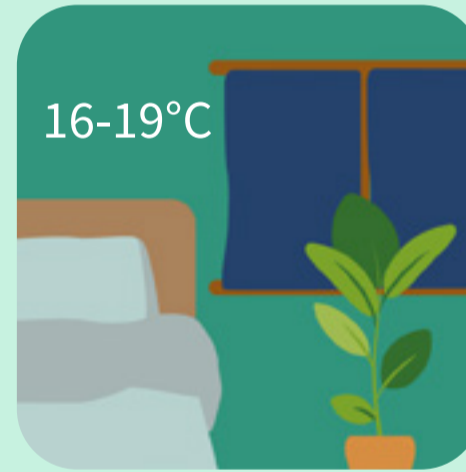
### Ambient



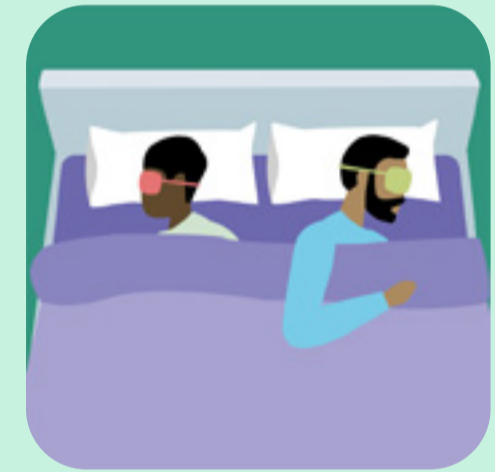
Crea un ambient que calme la teua ment i relaxe el teu cos abans de dormir



Evita els estímuls d'alerta a l'hora de dormir (per exemple, els dispositius electrònics)



Assegura't que la cambra siga còmoda (matalàs, temperatura, soroll i llum)



Evita usar el dormitori per activitats distintes a dormir

### Estil de vida



Fes exercici d'intensitat moderada 5 dies a la setmana durant 30 minuts com a mínim



Evita l'exercici d'alta intensitat 2 hores abans de dormir



Cal mantenir una dieta sana i equilibrada



Per la nit, evita els estimulants (cafeïna i nicotina), l'alcohol i els menjars pesats

**Cita:** Grewal, J., & Espie, C. A. Protect your sleep: Advice for individuals working during the day. - Protegeix el teu son: Consells per a les persones que treballen durant el dia (Traduït per Cel Fosc, associació contra la contaminació lumínica). <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/TYQ5K>

**Basat en:** Espie (2021) <https://doi.org/10.1111/jsr.13502> i Ong et al. (2021) <https://doi.org/10.11622/smedj.2021058>

Disseny gràfic: Keeva Garvey

