



## 6 coses que t'ajudaran a dormir millor



Moltes persones ens heu dit que aquests dies us costa dormir. I és que la nostra rutina ha patit un fort canvi i també tenim moments d'angoixa i ansietat. És per això que avui us volem donar alguns consells que segur que us ajudaran.

**Has de saber que una de les claus és no fer servir el mòbil abans d'anar-te'n a dormir!** La seva llum envia una senyal equivocada al cervell i enlloc de deixar anar la melatonina (hormona del son), el que fa és activar-nos perquè interpreta que és de dia.

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```

[/playbuzz]

Si us està costant gestionar la distància amb la vostra parella, si us sentiu més angoixats/des de l'habitual o si necessiteu consell sobre com afrontar el confinament, podeu escriure de manera anònima al nou consultori de Confinats. Una persona experta resoldrà els vostres dubtes gratuïtament.



---

[consultori]5[/consultori]