



Pateixes ortosomnia? 7 maneres d'evitar-la!

[inicentrareport]La pandèmia ha afectat seriosament en la salut mental de moltes persones, és per això que dormir bé és complicat per a molta gent. Preocupacions, estrès, incertesa? Ara bé, també som conscients de la importància del bon descans. I a vegades el problema és que ens preocupem tant per dormir bé i fer les hores que encara ens costa més agafar el son.

Els experts i expertes asseguren que l'ansietat per dormir és una de les grans causes que generen dificultats per agafar el son. Aquest problema es coneix com a "ortosomnia" i defineix l'obsessió per aconseguir el son. Les persones que pateixen ortosomnia acostumen a recórrer a noves tecnologies per calcular el seu son i quantificar-lo. Vindria a ser una monitorització del son.

I com afecta l'ortosomnia a la salut?

Quan una persona que pateix ortosomnia comprova que no ha descansat les hores suficients, els nivells d'hormones relacionades amb els cicles del son, com la melatonina, es poden alterar. Això es tradueix en trastorns del son, estrès, angoixa, cansament i dificultat per despertar-se al matí.

Què pots fer per dormir bé i no caure en l'ortosomnia?

- [num]1[/num]Fes alguns canvis en la teva rutina si ho creus necessari
 - [num]2[/num]Evita la cafeïna, l'alcohol, la nicotina i els aliments ultraprocessats
 - [num]3[/num]Fes esport a la tarda-vespre i així el teu cos estarà més cansat abans d'anar a dormir
 - [num]4[/num]Evita el mòbil durant, almenys, la mitja hora abans d'anar a dormir
 - [num]5[/num]Si et costa dormir, no facis migdiades
 - [num]6[/num]Olor a lavanda o fes-te una infusió relaxant abans d'anar a dormir
 - [num]7[/num]Si ho creus necessari, contacta amb un/a psicòleg/a
- [ficientrareport]