

## 9 CLAUS PER A CREAR UN ENTORN QUE AFAVOREIXI LA SON

1



**EVITAR L'ÚS DE DISPOSITIUS ELECTRÒNICS AMB EMISSIÓ DE LLUM** almenys dues hores abans de l'horari de dormir habitual. L'àrea de treball ha d'estar fora del dormitori.

2



**DORMIR EN FOSCOR**, no deixant la llum o la televisió encesos. Utilitzar un antifaç en el cas que no pugui evitar-se la contaminació lumínica procedent del carrer.

3



**ASSEGURAR UN AMBIENT SILENCIÓS PER A DORMIR.** Triar l'habitació més aïllada de la casa. Si és necessari, es pot optar per insonoritzar amb un bon aïllant acústic.

4



**MANTENIR NETA I ORDENADA** l'habitació. El desordre produeix estrès, la qual cosa dificulta el dormir.

5



**TRIAR UN MATALÀS DE FERMESA MITJANA**, ni massa tou ni massa dur. Provar qualsevol matalàs abans de comprar-lo (per tots els usuaris).

6



**EVITAR ELS COIXINS MOLT ALTS I ELS DE PLOMES.** Una selecció adequada pot optimitzar la postura en el llit i facilitar un somni reparador.

7



**APAGAR EL MÒBIL** o deixar-lo fora de l'habitació durant la nit. Pot afectar la son per diversos mecanismes (generació de llum artificial, soroll...).

8



**PROCURAR PINTAR EL DORMITORI AMB TONS PASTEL** o en tons neutres. Evitar els colors intensos i excitants. Un ambient relaxant ajuda a agafar la son.

9



**EVITAR COL·LOCAR ACCESSORIS A L'HABITACIÓ** que no tinguin relació amb el dormir, com a televisors, ordinadors, ràdio... i qualsevol cosa que distregui de dormir.

