

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.

