

CONSELLS PER A ESTABLIR UN HORARI DE DORMIR ADEQUAT

1



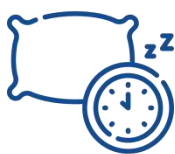
REGULARITZAR L'HORARI DE DESPERTAR: evitar més de dues hores de diferència entre els dies laborals i els dies festius

2



CONÈIXER QUIN ÉS EL CRONOTIP* INDIVIDUAL amb la finalitat d'harmonitzar, si fos possible, els horaris de treball amb la tendència que marca el rellotge biològic.

6



SI ES FA MIGDIADA LIMITAR-LA A UN MÀXIM DE 20-30 MIN després de dinar. En el cas d'estar molt privat de son, dormir durant uns 90 min seguits, per a despertar al final d'un cicle complet de somni.

5



LES PERSONES MATUTINES que desitgin retardar els seus horaris de son han d'evitar la llum solar a primeres hores del matí, fer exercici físic a la tarda-nit i augmentar la seva exposició a la llum brillant a primeres hores de la nit. Una curta migdiada pot ajudar a retardar el seu horari de somni.



***CRONOTIP:** predisposició natural que cada persona té d'experimentar pics d'energia o moments de descans segons l'hora del dia, i que és diferent en cada persona.

3



LES PERSONES VESPERTINES, han d'adoptar mesures tendents a avançar el rellotge biològic: exposar-se a llum intensa a primera hora del matí i evitar l'exercici físic intens, els dispositius electrònics i tasques d'excitació mental almenys dues hores abans de ficar-se al llit.

4



EVITAR LA MIGDIADA SI CONTRIBUEIX A UNA MAJOR DIFICULTAT PER A DORMIR a la nit o a una son més fragmentada i curta.

