



“Un 20% dels pacients no dormen bé per la crisi”

La independència de Catalunya ens treu la son?

Ens treuen la son les preocupacions i el dret a decidir és una preocupació de la gent que ja està cansada que es menyspreï una cultura, una nació... Sí, ens treu la son.

La crisi és la principal causa d'insomni ara per ara?

Hi ha 40 causes d'insomni, però la més freqüent és l'acumulació d'estrès, i ara tenim entre un 15 i 20% de consultes específiques relacionades amb tot el que genera la crisi. Gent que té el son trencat, que li costa descansar pels salaris, els mobbings... S'acumula tensió durant el dia i això fa de tapadora que no deixa aflorar la somnolència. Un aturat encara s'ho passa pitjor perquè el seu problema real és pitjor.

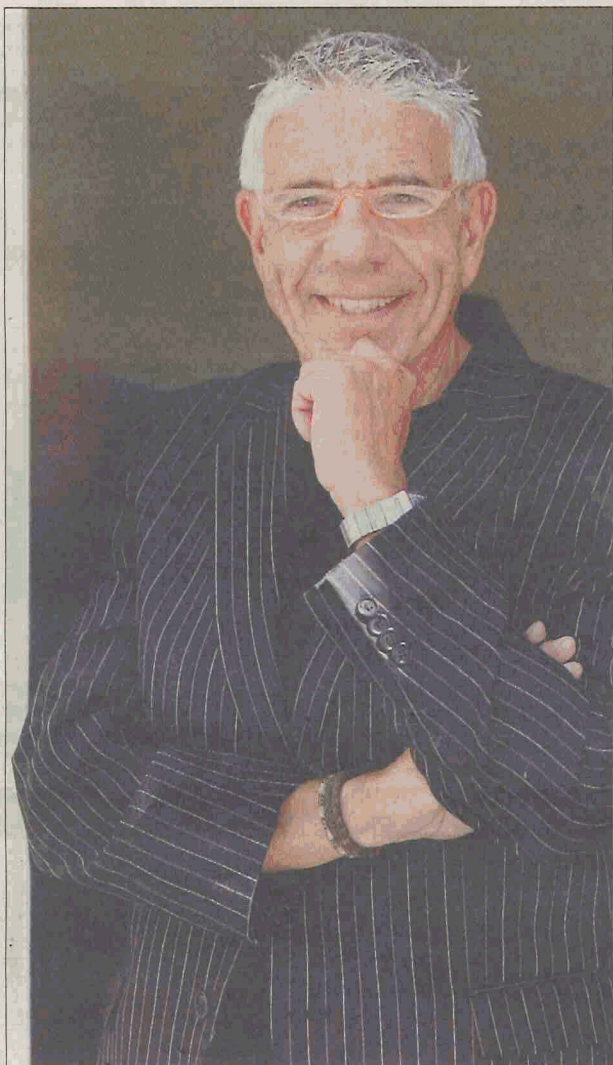
I què els aconsella?

Les normes bàsiques per poder desconnectar i descansar. Regularitzar l'hora de dormir, sopar lleuger, controlar la temperatura de l'habitació... Sobretot desconnectar de la feina, del mòbil i de les xarxes socials dues hores abans de dormir és bàsic per poder descansar. La son no arriba de cop.

Però si diuen que la punta d'enviament de Whats App és de les onze de la nit a les dues de la matinada!

Això és nefast, perquè estem activant el cervell i no és necessari. El que es diu no és transcendent. Hi ha una autèntica addicció al mòbil. Ho veig en nois i professionals joves. Arriben a la taula d'un restaurant, desenfunden l'aparell i el posen sobre la taula igual que a l'antic Oest ho feien amb la pistola!

He llegit que els adolescents que passen més de tres hores al dia da-



TANYA LACEY

Ha ajudat molts pares a fer dormir els nens amb l'anomenat mètode Estivill i ara afronta el repte de fer dormir els pares. Però... a ells qui els farà abraçar Morfeu? Hauran de seguir les instruccions del seu nou llibre, 'Que no et facin perdre el son' (Columna), tots solets: "L'únic que puc fer jo és repetir com una gota malaia n'és d'important dormir per estar sa i les normes bàsiques per assolir-ho".



Els joves desenfunden el mòbil sobre la taula tal com a l'antic Oest es feia amb la pistola

vant d'una pantalla dupliquen el risc de tenir insomni

Això és perquè s'allarga l'hora d'anar a dormir. I per adormir-se és molt important la foscor.

Abans que s'inventés l'electricitat ho teníem millor, oi?

I tant! El sol marcava els ritmes biològics naturals. Amb la llum

elèctrica ens hem descontrolat i hem trastornat el ritme cerebral. I qui ho té pitjor són els treballadors de nit. Els últims estudis indiquen que les persones que treballen 15 anys en horari nocturn viuen 5 anys menys que la resta. I no sempre són els més ben pagats!

I després hi ha el descontrol horari dels que viatgen molt.

Sí, per exemple els esportistes d'elit. Els seus equips tenen personal que sap com regular el jet lag per no perdre rendiment.

A Messi, que dorm migdiada llarga, sembla que no li passa mai...

Ara que ha tingut un nen es tornarà humà! He, he, he. La gent que fa exercici pot dormir força a migdia, però en general amb 20 minuts és suficient. Fins i tot amb 7 minuts el cervell ja es recupera.

Què diu quan algú li explica que dorm cinc hores i es lleva fresc?

Sabem que hi ha un 5% d'adults que amb sis ja en fan prou, però només són el 5%! El son és el gran taller de reparació del cos i les necessitats varien en funció de l'edat. Un nen de 4 anys ha de dormir 10-11 hores; un home gran, 6, i un adult, 8.

Quina és la bestiesa més gran que li han dit en la consulta?

Demandar-me com s'ha de fer per dormir menys i no tenir son l'endemà. És com menjar el dilluns i no voler tornar a tenir gana el dimarts!

Tai-txi, valeriana, musicoteràpia, acupuntura o benzodiazepina?

Tots són mètodes relaxants que preparen per al son. Però s'han de combinar amb els bons hàbits. La medicació no és ni bona ni dolenta, s'ha d'administrar només quan cal.

Liz Taylor va prendre vint anys seguits barbitúrics.

Eren altres temps i encara se sabia molt poc sobre tot això.

Les dones dormim pitjor?

Hi ha més pacients dones per causes hormonals: la menopausa, el cicle menstrual, els embarassos... ■

Barcelona:
C/Tàpies, 2.
08001
93 227 66 00

Girona:
Santa Eugènia, 42.
17005
972 18 64 00

Dipòsit legal:
B20.249-1976

COMPREM OR

• Joies • Monedes
• Relotges
• Diamants...

Et regalem:

20€ Per 20 gr.
50€ Per 50 gr.
100€ Per 100 gr.

Oferta vàlida per persona i dia. **insuperable!!!**

BARCELONA: C. París, 135 · Tel. 93 410 70 15
No tanquem al migdia
VIC: Rambla Davallades, 7 · Tel. 93 883 34 84

EL PUNT AVUI+

ATENCIÓ AL SUBSCRIPTOR:

Web: elpuntavui.cat/subscriptors

Telèfon: 902 456 000
(De dilluns a divendres)

Correu electrònic:
atencioclient@elpuntavui.cat

Tots fem la Creu Roja

Fes-te'n soci.
Fes-te'n voluntari.
Col·labora!

Creu Roja

www.creuroja.org 902 22 22 92

Cada cop més a prop de les persones **Creu Roja**

