

Durant el confinament COVID i per altres moments!

# CONSELLS PER DORMIR BÉ

S  
E  
santomàs  
*Gent molt agos!*

TacOsona  
EMPRESA SOCIAL



## ÉS IMPORTANT MANTENIR HORARIS REGULARS

- Descansa entre 7 i 9 hores/dia.
- Posa el despertador.
- Segueix una rutina de descans.
- Evita fer migdiades de més de 30 minuts.

## MOU-TE A CASA!

- No podem sortir amb normalitat, però si podem fer exercicis a casa, pujar i baixar escales, ballar, fer estiraments ...
- Intenta mantenir-te actiu/va



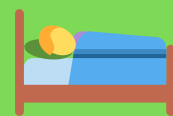
## EVITA LES BEGUDES ESTIMULANTS O ENSUCRADES

- A partir de les 17h no prenguis begudes amb cafeïna, alcohol, tè, ni begudes energètiques.
- Pots prendre una infusió que ajudi a relaxar.



## L'HABITACIÓ ÉS UN LLOC PER DORMIR

- Utilitza l'habitació només per dormir/descansar.
- Aprofita altres espais de la casa o pis per fer activitats (mirar la tele, jugar, etc)



## ABANS D'ANAR A DORMIR, DESCONNECTA'T

- Deixa el mòbil i/o la tablet.
- Fes alguna activitat que ajudi a relaxar-te: llegir, mirar la televisió, jugar a algun joc de taula, escoltar música, parlar amb algú ...



## COMPARTEIX LES COSES QUE ET PREOCUPEN

- Explica-ho a una altra persona.
- Fes una videotrucada.
- Busca maneres d'expressar el que penses/sents:
  - dibuixa.
  - escriu.
  - pinta.
  - ...



**I RECORDA QUE HI HA MÉS COSES QUE EL CORONAVIRUS I EL CONFINAMENT!!!**