

<b>Factors causants</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Els factors que poden causar-lo són molts:</li><li>➤ <b>alteració del ritme</b> normal de vida a causa de problemes familiars, laborals, financers, un accident o la mort d'una persona estimada.</li><li>➤ L'insomni també s'associa a un <b>desordre emocional</b> com ansietat, neurosi, depressió o síndromes maníacs.</li><li>➤ Així mateix, <b>les malalties que evolucionen amb dolor</b>, com l'artritis, l'úlcera gàstrica, la dificultat de respiració en l'emfisema, la febre,</li><li>➤ alguns medicaments també en poden ser causa,</li><li>➤ l'abstinència de substàncies que creen addicció, com l'alcohol o els narcòtics.</li><li>➤ Alteracions associades a viatges ràpids a través de diverses zones horàries o aquelles que es presenten amb el canvi de torns laborals.</li></ul>
<b>Horari regular del son</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Un cop establerta la causa d'aquesta alteració del son, convé fomentar uns <b>hàbits que ajudin el pacient a relaxar-se per agafar el son de forma natural</b>. És molt convenient instaurar un horari regular de son i fer durant el dia alguna activitat física que ajudi a trobar-se cansat a l'hora de dormir.</li><li>➤ Així mateix, cal <b>eliminar begudes amb cafeïna i alcohol</b> des d'hores abans, i <b>evitar el tabac</b>. S'ha de procurar que l'entorn de l'habitació sigui l'adequat, sense sorolls excessius, amb prou penombra i amb una temperatura de l'habitació confortable.</li><li>➤ És important <b>no fer servir el llit per a activitats com mirar la televisió, escoltar música o llegir</b>, ni ficar-se al llit fins que es tinguin veritables ganes de dormir.</li></ul>
<b>L'hàbit de dormir en els nens</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Pel que fa als nens, els pares solen trobar veritables problemes per aconseguir que es fiquin al llit. Les causes poden ser l'ansietat de la separació, l'intent de controlar el seu entorn, les migdiades massa llargues o els jocs bruscs o massa estimulants abans d'anar a dormir. Sovint aquest insomni s'associa a un mal aprenentatge de l'hàbit de dormir, que s'ha d'aprendre.</li><li>➤ D'aquesta manera, resulta bàsic <b>establir un ritual entorn de l'acció de ficar-se al llit</b>.</li></ul>
<b>Dormir durant el dia</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ <b>En la gent gran l'insomni és freqüent i complex</b>, perquè les persones canvien la distribució de les fases de son amb l'edat. En ocasions el problema és difícil de resoldre, ja que s'adormen a petites estones durant el dia, i no en un sol període durant la nit.</li><li>➤ <b>En tots els casos cal establir quina és la causa que provoca l'insomni</b>. Si se'n pot abordar la causa, en podrem resoldre la conseqüència, que és l'insomni. Només quan no es pot resoldre i les pautes d'higiene del son comentades abans fracassen, i les alteracions del son continuen afectant de forma important la vida de la persona o la de la seva família, caldrà emprar el tractament farmacològic.</li></ul>
<b>Consells</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Distregui's, de manera que això l'ajudi a oblidar les preocupacions del dia, almenys dues hores abans de ficar-se al llit.</li><li>➤ No mengi amb excés abans de ficar-se al llit, però tampoc es fiqui al llit amb gana.</li><li>➤ Mantingui l'habitació en condicions òptimes per dormir, sense soroll, sense gaire llum, i amb una temperatura confortable.</li><li>➤ Si en alguna ocasió utilitza medicaments per dormir, intenti que sigui per temps limitat.</li></ul>