

## SOMNUL



Problemele de somn-sau insomnia- sunt frecvente la persoanele cu HIV. Insomnia include dificultatea adormirii, trezirea după câteva ore de somn și lipsa capacității de a se întoarce la somn, trezirea foarte devreme dimineața sau trezirea obosit/ă.

### 01

**Obținerea unui somn suficient este esențială pentru a menține sănătatea bună, fizică și mentală.** Somnul permite corpului și minții să se odihnească și să se recupereze. În general, **adulții trebuie să doarmă între 6 și 9 ore pe zi.** A nu dormi suficient poate cauza probleme de sănătate.

### 02

#### CAUZELE INSOMNIEI

- Locul de dormit nepotrivit (zgomot, lumină, temperatură)
- Îngrijorați și stresați
- Anxietate și depresie
- Unele medicamente împotriva HIV-ului
- Simptomele diferitelor boli (cum ar fi durerea)
- Utilizarea drogurilor, în special stimulatoarele
- Utilizarea excesivă a alcoolului
- Consumul de cafea, ceaiuri cu teină sau băuturi cu cafeină apropiat orei de culcare

### 03

#### RECOMANDĂRI PENTRU A DORMI MAI BINE

În multe cazuri, schimbările minore în stilul de viață pot fi suficiente pentru a dormi mai bine. Următoarele recomandări pot fi, de asemenea, utile

- Băutul unui ceai relaxant înainte de culcare vă poate ajuta să adormiți, dar încercați să evitați să beți cafea, ceaiuri cu teină sau băuturi stimulante
- Să vă dați o baie caldă înainte de a dormi
- Să faceți exerciții de relaxare și/sau respirație
- Citiți înainte de culcare sau ascultați muzică relaxantă
- Evitați vizionarea televizorului, folosirea telefoanelor mobile sau altor dispozitive electronice în pat

Dacă stresul sau preocupările vă împiedică să dormiți, ar putea fi util să scrieți gândurile pe hârtie.

### 04

#### A EVIDENȚIA

- Dacă aveți probleme de somn, este recomandabil să vorbiți cu medicul dumneavoastră. El vă poate ajuta să descoperiți cauzele și să vă ofere opțiuni pentru a le trata.
- Unele medicamente împotriva HIV-ului pot provoca probleme de somn. Dacă aveți probleme cu somnul, este recomandabil să vorbiți cu medicul dumneavoastră pentru a verifica dacă este din cauza medicamentelor și pentru a evalua opțiunile posibile pentru tratarea problemei.
- Unele medicamente pot ajuta pentru a dormi. Cu toate acestea, deși acestea ajută să dormiți bine inițial, pot provoca somnolență ziua următoare.

**gt** grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH  
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA  
ONG DE DESARROLLO

SUBVENCIÓN

GOBIERNO DE ESPAÑA  
MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL

SECRETARÍA GENERAL DE SANIDAD Y CONSUMO  
DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA, CALIDAD E INNOVACIÓN  
SECRETARÍA DEL PLAN NACIONAL SOBRE EL SIDA

POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Generalitat de Catalunya  
Agència de Salut Pública de Catalunya

Generalitat de Catalunya  
Departament de Justícia

Ajuntament de Barcelona  
ÀREA DE QUALITAT DE VIDA, IGUALTAT I ESPORTS

Diputació Barcelona  
ÀREA DE BENESTAR SOCIAL

COL·LABORA

ETIS  
EQUIP DE TREBALL SOBRE IMMIGRACIÓ I SALUT

TROPICAL DRASSANES



¿TIENES DUDAS  
SOBRE EL TEMA?  
PREGÚNTANOS

Tel. 93 458 26 41  
consultas@gtt-vih.org

¡POR FAVOR FOTOCÓPIALO Y HAZLO CIRCULAR!