

Com ens afecta el coronavirus en relació amb el descans?

La preocupació pel contagi de la malaltia **suposa més ansietat, estrès, i això provoca insomni.**



És aconsellable fer **activitats relaxants** (ioga, pintar, llegir, escoltar música...).

Ara som més hores a casa i, per tant, alterem els horaris de son, àpats, feina, no podem fer tant d'esport...

Recomanacions:

- Segueix els horaris de forma regular
- Obre finestres i deixa entrar la llum al matí
- Fes activitat física dins de casa
- Evita alterar el horaris de son
- Restringeix l'ús de dispositius mòbils dues hores abans d'anar-te'n a dormir.

