

Estils

ALBERT GONZÁLEZ FARRAN
LLEIDA

El llibre *Por fin duermo* (Vergara, 2022) ja ha arribat a la tercera edició i als 5.000 exemplars. L'editorial russa Mann, Ivanov and Ferber n'ha comprat els drets i n'imprimirà 3.000 més en les pròximes setmanes. "A veure si Vladímir Putin se'l llegeix -diu fent broma la seva autora, la psicòloga lleidatana Núria Roure-, potser així dormirà millor i la guerra a Ucraïna s'acabarà". Amb vint anys d'experiència en teràpies sobre el son, Roure es manifesta deixeble dels doctors Eduard Estivill i Ferran Barbé.

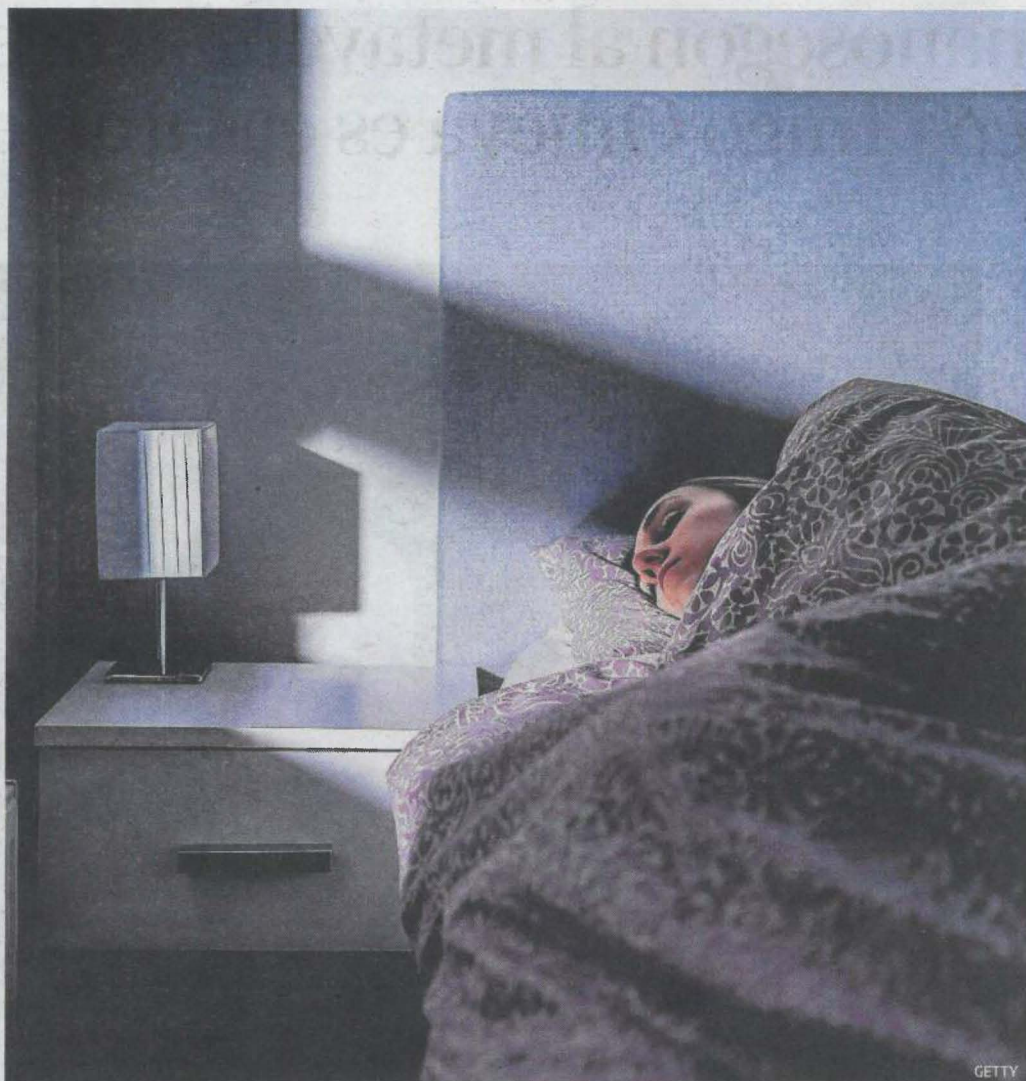
Núria Roure es presenta com la primera psicòloga espanyola especialista en somnologia. Ha assessorat firmes tan importants com Caixa-Bank, Planeta, Isdin o Catalana Occident, i ha aconsellat executius i empresaris sobre la importància de tenir els treballadors ben descansats. Roure es basa en un estudi fet als Estats Units que demostra que la falta de son pot costar fins a 2.000 dòlars anuals per empleat en pèrdua de productivitat. La Societat Espanyola del Son (SES) diu que a Espanya les pèrdues derivades de l'insomni es calculen en un total de 2.800 milions d'euros anuals.

Síndrome 'burnout'

Les indicacions de Núria Roure s'adrecen sobretot a empresaris i líders directius. A les seves conferències, repeteix sovint el mateix: "Com més curt és el teu son, més curta serà la vida de la teva empresa". I és que la causa del famós *burnout* (síndrome del desgast) de líders d'una empresa o dels mateixos empresaris és, segons ella, la falta de descans.

Segons un article de la prestigiosa revista nord-americana *McKinsey Quarterly*, després d'unes vint hores de vigília, el rendiment d'una persona és igual al d'algú amb un nivell d'alcoholèmia del 0,1%, que concorda amb la definició d'embraguesa. Aquest mateix treball fa diverses recomanacions, entre les quals un màxim d'hores laborals al dia i l'obligatorietat dels treballadors d'agafar vacances. Algunes multinacionals amb seu als Estats Units, com ara Google i Nike, ja permeten als seus treballadors triar horaris compatibles amb els seus bioritmes i, fins i tot, fer la migdiada a la feina.

De moment no es coneix cap empresa espanyola que permeti fer becaïnes a la seva plantilla, però sí mesures que s'hi acosten, com ara l'habilitació de gimnasos i zones de descans a les mateixes oficines i la flexibilització d'horaris d'entrada i sortida. Però en calen més, segons Núria Roure. A la seva llista de consells, a més de les "necessàries migdiades", hi figuren d'altres com ara la prohibició de trucades i correus electrònics fora de l'horari laboral, habilitar espais de treball amb llum natural o, si no pot ser, amb bombetes adients, i reduir al màxim els torns rotatoris.



“Prohibit fer migdiades llargues i en pijama”

El primer llibre sobre el son de la psicòloga Núria Roure aprofundeix en les claus per dormir bé

Segons estudis científics, per a les persones que fa més de quinze anys que treballen en aquest tipus de torns (que inclouen la nit), "l'esperança de vida es redueix en cinc anys". Hipertensió, diabetis, obesitat, disfuncions cardiovasculars, infertilitat, depressió, ansietat i fins i tot càncer i Alzheimer són algunes de les patologies que poden desenvolupar aquells que no dormen bé. I diuen que a l'estat espanyol, gairebé el 60% de la població té problemes de son.

En aquest sentit, les dones són les que tenen més risc. Els cicles mensuals, a més dels embarassos i la menopausa, són moments propicis per a l'insomni. I al darrere hi ha altres perfils també propensos, com ara les persones que tendeixen a preocupar-se massa, els perfeccionistes, els que arrossegueuen antecedents familiars, els que reprimeixen les seves emocions i els ancians. "Hem d'acabar amb la resignació de les persones grans a dormir malament", reivindica la psicòloga lleidatana, que recorda que amb l'envelliment és quan precisament hem de millorar el nostre son.

Generalitzat
A l'Estat gairebé el 60% de la població té problemes de son

Riscos
Les dones són les que tenen més risc de patir insomni al llarg de la vida

La migdiada de la clau

Apart d'assessorar empreses i directius, Núria Roure també assessorava directament els treballadors. Hi ha uns quants consells bàsics per millorar el seu son i, consegüentment, el seu rendiment. Un dels més sorprenents és aixecar-se al primer toc de despertador. És a dir, s'ha acabat d'utilitzar les alarmes repetitives per a un suposat despertar gradual.

Pel que sembla, just quan una persona sent el despertador, el cos comença a "fabricar" la son per a la nit següent. Si practiquem un despertar fraccionat, "distorsionem el cicle i perdem qualitat de son", diu Roure. Per això, és millor dormir esgotant fins a l'últim minut.

Estan també prohibides les populars migdiades de pijama i orinal. Amb uns vint minuts n'hi ha prou. Cal evitar dormir profundament. "Ens hem de posar el despertador per aconseguir només un son superficial", reivindica la psicòloga. D'altres practiquen el que anys enrere es coneixia com "la migdiada de la clau": asseure's a la butaca amb una clau als dits, tancar els ulls i esperar que la pèrdua del to muscular ens desperti amb el soroll de la clau dringant sobre les rajoles de terra. I això sol passar al cap d'uns vint minuts. Per a aquells que tendeixen a l'insomni, el més recomanable és aixecar-se sempre a la mateixa hora. "Passi el que passi la nit abans", adverteix Roure. Això vol dir que, fins i tot després de sortir de festa el cap de setmana, cal posar-se el despertador. Amb això evitem el que ella anomena "jet-lag social", que ens aboca al famós dilluns negre.

Consum de fàrmacs

Les setmanes de confinament durant la pandèmia van abocar moltes persones a consumir més ansiolítics que mai. L'Agència Espanyola de Medicaments recorda que el consum d'hipnòtics i sedants l'any 2020 va disparar-se fins a arribar a més de 90.000 receptes, una xifra rècord que ha continuat augmentat els dos anys posteriors fins a un 12% més respecte a una dècada enrere. El diazepam (el conegut Valium) i el lorazepam són els principals calmants que s'han estat receptant.

Però no només això. Els metges estan descobrint que molta gent recorre als antihistamínics perquè es poden comprar sense recepta. Dissenyats per combatre les al·lèrgies, un dels seus efectes secundaris és la somnolència i, per a molts, suposa un recurs fàcil per resoldre els problemes d'insomni. Però, esclar, les conseqüències per a la salut són després devastadores.

Els psicòlegs reclamen que el consum de calmants sigui temporal. La Societat Espanyola de Neurologia diu que la medicació no hauria d'allargar-se més de tres mesos. "Però hi ha gent que fa deu anys que en consumeix", assegura Roure. L'alternativa que ella proposa és canviar d'hàbits i recórrer a productes naturals com la valeriana, la passiflora, la rosella, la cirera amarga i el magnesi. "Hi ha estudis científics que garanteixen la seva efectivitat", assegura l'autora.

Però el millor per desfer-se de l'insomni és analitzar-ne les causes i no combatre els seus efectes. Les preocupacions en són un bon motiu, però ella certifica que "el 90% de les coses que ens neguitegen no acaben passant mai". Per què ens n'hem de preocupar, doncs? —