

SOM VIA | SALUDABLE
CONSELLS I BONS HÀBITS



EXERCISIS ABANS DEL SON

PER PENSAR BÉ, TREBALLAR BÉ I ESTIMAR BÉ, ABANS S'HA D'HAYER DORMIT BÉ

Adaptació a la son d'una frase cèlebre de la Virginia Woolf



EXERCICIS PER A REALITZAR ABANS D'AGAFAR EL SON

Dormir és un procés biològic crucial i de vital importància. Quan ens enfrontem a situacions de volum de feina o estrès, dormir és més essencial que mai a causa dels seus molts beneficis per a la salut física i mental.

- > **Dormir reforça el sistema immune.**
- > **Dormir augmenta la funció cerebral.**
- > **Dormir millora el nostre estat d'ànim.**
- > **Dormir millora la salut mental.**

Cert, clar i breu: quan se'ns esgoten les energies, hem de tenir temps de recuperar-les.

Per tenir una major qualitat de son i llevar-nos amb més energia, el secret és dormir bé. **La Paula Masip, psicòloga i referent tutelar de la Fundació Viaclara, ens convida a fer unes reflexions i estratègies per fer abans de dormir i iniciar un descans positiu.**

REFLEXIONEM

- > Com em sento, com estic. Sense jutjar-ho, accepta-ho.
- > Siguem amables amb els nostres sentiments i emocions, som més que una emoció.
- > Meditem i diguem-nos "Avui ho he fet el millor que he pogut" allunyem-nos de l'autoexigència.
- > Fem un repàs amable del dia.

ESTRATÈGIES BÀSIQUES

- > Crea un ambient agradable.
- > Redueix o evita consum d'alcohol, cafeïna i menjades copioses abans d'anar al llit.
- > Evita activitats estressants a últimes hores del dia.
- > Practica exercici de relaxació abans d'anar al llit.
- > Pren banys d'aigua a temperatura corporal pel seu efecte relaxant.
- > Intenta llevar-te cada dia a la mateixa hora. Adopta horaris regulars.
- > Evita quedar-te al llit despert més temps del necessari.
- > És convenient evitar l'ús de dispositius electrònics una o dos hores abans de ficar-nos al llit.
- > Si no pots dormir, no controlis l'hora. No t'obsessionis amb l'He de dormir ja! Ves-te'n al llit només quan tinguis son.

Hem de tenir en compte tot allò positiu que ens aporta dormir bé: augmenta la nostra concentració, millora l'estat d'ànim, ens ajuda a combatre malalties com la depressió i l'ansietat, augmenta la utilització dels sistemes de salut del nostre propi cos i promou l'augment del nivell de qualitat de vida. Així doncs, dormir bé té conseqüències positives tant a nivell personals com socials.



ESPEREM QUE AMB AQUESTS CONSELLS DORMIU
PERFECTAMENT A PARTIR D'ARA I QUE COMPARTIU
LES VOSTRES EXPERIÈNCIES!

AGRAÏMENTS A LA PAULA MASIP ARBELLÓN,
PSICÒLOGA, REFERENT TUTELAR
DE LA FUNDACIÓ VIACLARA. GRUP SOM VIA.



GRUP SOM VIA
UNA ORGANITZACIÓ
COMPROMESA AMB LES PERSONES
I AMB LA TRANSFORMACIÓ DE L'ENTORN

www.somvia.org
C/ Natzaret, 119-129
08035 Barcelona
934 56 24 95
info@somvia.org

www.facebook.com/grupsomvia
www.twitter.com/grupsomvia
www.instagram.com/grupsomvia



grupsomvia