

LA CONCILIACIÓ DEL SON

Consells Generals de rutina:

- Anar a dormir cada dia aproximadament a la mateixa hora
- Fer migdiades de com a molt 20 minuts.
- Quan no puguis dormir llevat i fes una altra cosa.
- Cada lloc té la seva activitat, no miris el mòbil ni latelevisió al llit.

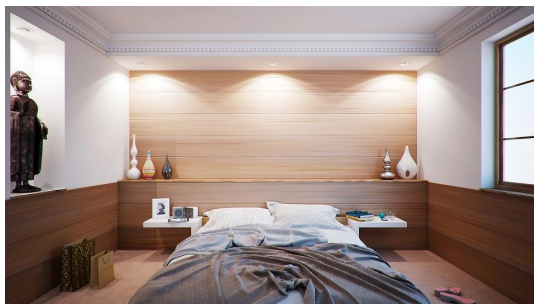
L'estrès ens pot afectar el nostre son, parlem de tensió que a vegades no es nota. No esperem una situació de nervis. Pot ser que tinguem estrès i no ho sapiguem. El cervell pot ser que s'activi pensant massa o donant voltes a temes que no tenen solució .

Evitar durant 2.00 hores prèvies a dormir al consum (parlem d'aspectes legals, els il·legals ja ho donem per suposat) de derivats del cànnabis o alcohol. Tots dos són depressors i contenen substàncies que s'alliberen lentament, aquestes poden fer que no podem conciliar el son, que ens despertem al cap d'una estona o que dormim però no descansem.

Si tenim de nit molta intensitat de llum, estem enganyant el cervell; aquest necessita veure que poc a poc es fa de nit i toca anar rebaixant l'activitat metabòlica.

La metilxantina ens estimula, pel que hem d'evitar la cafeïna, la teïna, la xocolata i si hem prendre coses de digestió fàcil.

I com la lògica ens diu, la sobreexcitació tampoc és bona, evitarem si podem l'esport de vespre o nit, per evitar massa flux de sang al cervell i al Cor.



En resum que si ens anirà bé:

- Dutxa calenta abans de dormir
- Beguda calenta relaxant una infusió o llet abans de dormir.
- Fer una activitat relaxant al vespre.
- Fer una activitat creativa després de dinar o al vespre
- Llegir un llibre abans d'anar a dormir o fins i tot al llit, important que sigui en paper.
- Fer activitat física durant altres hores del dia i de forma regular. Cansar-nos.
- Practicar el pensament positiu per relaxar la ment. Aquesta dormint no en té suficient



Facebook : Formació Orientació Coaching

Twitter: @FOCcoaching

Instagram: clara_verges_moments_de_psico

CLARA VERGÉS