



Consells de prevenció i gestió de l'estrès

Higiene del son

Sabies que...?



La falta de son i de descans pot agreujar la sensació de “no poder més” i augmentar el nostre nivell d'estrès.

Dormir permet al cos recuperar-se de l'activitat i del desgast diari. Durant el son baixa el nostre ritme cardíac, la temperatura, la respiració i la despesa energètica.

Perquè sigui realment reparador en un adult, ha de tenir una durada mínima d'entre 6 i 8 hores.



Consells de prevenció i gestió de l'estrès

Higiene del son

Postures correctes per a descansar sense alterar la columna vertebral



Boca amunt, amb un coixí al cap i un altre a sota dels genolls.



Posició fetal, amb un coixí que mantingui el mateix nivell en tota la columna.

Una bona postura afavoreix el descans i t'evitarà dolors musculars en aixecar-te.



Consells de prevenció i gestió de l'estrès

Higiene del son

Consells per a dormir bé



- Procura un ambient silenciós, fosc i amb una temperatura adequada.
- Estableix un horari, principalment per a aixecar-te; així es regularitza l'hora de dormir.
- Evita prendre aliments pesats abans d'anar a dormir (si més no durant les tres hores prèvies).
- Evita estimulants: cafè, begudes amb cola, te, alcohol o tabac (especialment a partir de mitja tarda).
- Evita fer exercici físic fort abans d'anar a dormir.
- Si et costa agafar el son, practica abans d'anar a dormir alguna tècnica de relaxació senzilla.