

Did you know?

Everyone has nightmares once in a while

Vocabulary

Nightmares: malsons
Once in a while: de tant en tant
Dream: somni
Journal: diari, dietari
To wake up: despertar-se
To vanish: desaparèixer

Els malsons

Quan dormim, el cervell no s'apaga. Continua funcionant a ple rendiment i és capaç de fer-nos somiar aventures fantàstiques o històries terrorífiques. Ni les unes ni les altres són reals, però els malsons ens poden deixar ben espantats. Avui t'expliquem com fer-los front

Amb la col·laboració de Jordi Borràs, psicòleg especialitzat en el treball terapèutic amb els somnis i fundador de www.mondesomnis.com



malsons arriben perquè hi ha alguna cosa que ens amoïna.

Vull despertar-me!

¿T'ha passat mai de tenir un malson i pensar que et vols despertar? D'això se'n diu somni lúcid. Has de saber, però, que també pots escollir quedar-te dins del somni i, per exemple, ordenar al monstre que et fa por que desaparegui. Si és el teu somni, pots fer el que vulguis!

Per què no recordem els somnis?

Tot i que hi ha persones que recorden força el que somien, la majoria ho oblidem al cap d'uns minuts. El culpable és el nostre cervell, però si t'acostumes a explicar els somnis només llevar-te, veuràs com els aniràs recordant més. Els malsons, en canvi, sobretot els més impactants, costen més d'oblidar.

Què n'hem de fer, dels malsons?

El millor que pots fer és explicar-los a algú en qui confïis i que sàpigues que t'escoltarà amb atenció.

Què són?

Els malsons són somnis força desagradables i tan intensos que poden fer que ens despertem. Solen aparèixer quan fa una bona estona que dormim. Els terrors nocturns, en canvi, es produeixen durant la primera meitat de la nit. Tot i que pots sentir la persona cridant ben fort (i fins i tot trobar-la asseguda amb els ulls oberts), si es desperta no recordarà haver estat somiant res. És per això que, en realitat, dels terrors

nocturns en sabem ben poca cosa.

Què passa al nostre cos quan tenim un malson?

De la mateixa manera que si t'enamores en somnis et pots despertar amb un sentiment ben agradable que et duri tot el dia, quan tens un malson pots despertar-te amb el cor batejant a tota màquina. A més, quan tenim malsons podem tremolar i fins i tot podem moure els braços i les

comes com si volguéssim fugir o lluitar.

Per què tenim malsons?

Hi ha molts motius. N'hi ha de ben simples, com haver menjat una pizza massa carregada just abans d'anar a dormir, o haver mirat una pel·lícula de por. Però la majoria de vegades els

Catch your dreams

You can keep a dream journal and write down the dreams you can recall. Do it as soon as you wake up or the dream will vanish

més enllà del postu

EL MEU JO

EL QUADERN on PER FI em puc expressar SENSE FILTRES

ÈLIA RIUDEVETS
CRISTIAN OLIVÉ

El llibre que els profes estaven esperant... i els adolescents també (però no ho sabien)

LAROUSSE