

Títol: EL PLAER DE DORMIR

Autora: Anna Bes

Pròleg d'Eduard Estivill

Col·lecció: Oxigen, 2

Pàgs: 178

Format: 14,5 x 21,5

Enquadernació: rústica cosida

PVP: 13'50 eur.

ISBN: 84-8330-190-3



**Un llibre per entendre com funciona el son
i oferir recursos als que tenen dificultats per dormir**

No hi ha un bon dia sense que hi hagi hagut abans una bona nit. I això ho saben bé els insomnes, els que tenen nens petits que ploren cada tres hores o quan els cau el xumet, els que fan el torn de nit als hospitals, les parelles dels que ronquen... I també ho sap Anna Bes, que, des de la seva experiència com a psicòloga docent, investigadora i assistent en unitats del son de diversos hospitals de Barcelona, dóna les claus en aquest llibre per entendre com funciona aquesta activitat vital i també per afrontar l'insomni i altres trastorns del son, que, d'una manera crònica o esporàdica, ens afecten o ens han afectat en algun moment de la vida pràcticament a tots.

Anna Bes és llicenciada en Psicologia per la Universitat de Barcelona i ha completat els cursos de doctorat en Neurociències a la Facultat de Medicina de la Universitat Autònoma. Com a psicòloga, des del 1991 s'ha interessat pel món del son en tots els seus vessants: el de la recerca —amb diverses publicacions a revistes científiques—, el de l'assistència clínica —a les unitats del son de diferents hospitals de Barcelona— i el de la docència —impartint cursos d'estiu i de postgrau a les universitats de Barcelona, Vic i Sant Sebastià... A banda d'això, gaudeix, sempre que la feina li ho permet, del plaer de dormir.