

Les 7 preguntes més freqüents sobre els somnis i les seves respostes



Ens passem gran part de la nostra vida dormint i, per tant, somiant. Així doncs no és estrany que vulguem saber més sobre aquest fenomen. A Psychology Today han recollit les preguntes més freqüents sobre aquest tema i els han donat resposta. Són aquestes:

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);(document,'script','playbuzz-sdk');
```

[/playbuzz]

Versió sense playbuzz

Per què somiem?

Hi ha moltes teories, però cap del 100% certa. Les més populars són que somiem per processar emocions intenses o que ho fem per simular amenaces i després poder afrontar-les millor. És a dir, els somnis podrien servir per ajudar-nos a consolidar sentiments i/o bé per protegir-nos de

possibles perills.

Durant quanta estona somiem?

No se sap amb certesa, però la fase REM, l'etapa del son associada als somnis vívids, dura uns 45 minuts.

Quins són els somnis més freqüents?

Segons diverses enquestes, la majoria de la gent acostuma a somiar amb persones que coneix, sobretot amb familiars. Així doncs, la majoria de somnis tenen a veure amb individus que estimem.

Què són els somnis lúcids?

Són aquells en què la persona és conscient que està somiant. Això fa que de vegades es pugui "dirigir" el somni alterant les imatges o esdeveniments representats.

Puc aprendre a recordar els meus somnis?

És difícil, però diversos experts asseguren que una bona manera d'"entrenar" la ment és tenir una llibreta al costat del llit i quan ens llevem, esforçar-nos per recordar allò que hem somiat i apuntar-ho.

Somien els animals?

No existeix un consens científic sobre aquest tema, però el cert és que els animals també experimenten la fase REM mentre dormen, així doncs, es podria arribar a la conclusió que igual que nosaltres, també somien.

Quina part del cervell s'activa quan somiem?

Els estudis assenyalen que, mentre les persones es troben en fase REM, el sistema límbic i l'amígdala presenten una activitat intensa.