Tens malsons? Així és com pots deixar de tenir-ne segons els experts

A dia d'avui els somnis encara tenen una gran part de misteri, però ja hi ha algunes coses que s'han descobert sobre aquest fenomen. El Huffington Post va parlar amb experts per entendre'ls una mica més, i nosaltres t'ho expliquem!

[intext1]

"Els malsons estan relacionats amb una situació incòmoda de la teva vida i t'intenten ajudar", diu l'analista de somnis Lauri Loewenberg. "Un malson recorrent probablement surt de l'arrel d'una dificultat persistent a la teva vida que encara no has solucionat o arran d'un patró de conducta que provoca aquesta dificultat recorrent".

L'experta també assegura que **no has d'interpretar els somnis literalment, però que algunes temàtiques o símbols et poden ajudar a desxifrar el que t'intenta dir.** Per exemple, si estàs rodejat/da de persones tòxiques, pot ser que somiïs amb serps. O si tens una conducta recorrent o no afrontes els problemes, pots somiar que et persegueixen.

Els malsons no són un motiu de preocupació, **són missatges del cervell arran de residus de pors,**

pensaments i problemes que haguem pogut tenir durant el dia. Ara bé, para-hi atenció perquè et poden donar pistes.

Si vols calmar els malsons i tenir-ne menys hi ha algunes coses que pots fer:

- **Escriu un diari:** Pots escriure un diari sobre els teus malsons i sobre les teves experiències en la vida real al llarg del dia, així segurament podràs unir punts i trobar la solució.

- **Reescriu el somni:** Si vols canviar el contingut dels teus somnis, els experts recomanen reescriure el final dels malsons quan estiguis despert/a.

- **Evita les pantalles abans d'anar a dormir:** "Veure la tele o pel·lícules abans d'anar al llit només et farà somiar una versió diferent del teu problema emocional i ho barrejarà amb qualsevol escena de la ficció que hagis vist", diu Freire. I afegeix que ens hauríem de dedicar "una hora llarga de relaxació abans d'anar a dormir perquè el cervell no estigui hiperactiu per les pantalles".

[intext2]