SALUT | Redacció | Actualitzat el 24/07/2022 a les 06:00

Una psicòloga explica la tècnica definitiva per dir adeu als teus malsons

[inicicentrareport]Els malsons es construeixen a partir de records, pensaments i emocions. És normal tenir-ne de tant en tant, però hi ha gent que **experimenta el mateix malson de manera molt recurrent, fins al punt de tenir por a adormir-se.**

La psicòloga clínica **Lori S. Katz**, experta en el tractament de traumes, **ha explicat a *Psychology Today* què es pot fer davant d'aquesta situació.**
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exco-sdk'));

[/playbuzz]
[ficentrareport]