



Molta gent és incapaç de fer això al cole, tu pots?



L'acció de fer caca està relacionada a moltes connotacions negatives, és per això que moltes persones necessiten intimitat extrema per fer les seves necessitats. **Hi ha persones, fins i tot, que tenen pànic a fer caca en lavabos públics com els de l'escola o institut.**

[intext1]

Influeixen diferents coses: la vergonya pels sorolls, les pudors, el temps que tardes, si hi ha gent fora esperant... El psicòleg Nick Haslam, autor de *Psychology In The Bathroom*, diu que **això és un tipus d'ansietat social**, com qui té por a parlar en públic o a ser vist mentre menja.

Si ets dels o de les que no aconsegueixen fer caca en llocs públics, sabràs que és una putada força gran. **Pots fer alguna cosa per superar-ho?**

El professor Haslam explica que hi ha petits trucs per millorar-ho, però molta gent no fa el pas de fer-los. Una opció és fer algunes **tàctiques de distracció com tirar la cadena perquè no se senti el "xof" o posar una mica de paper dins la tassa perquè no faci tant soroll**. També pots dur un petit ambientador en esprai per tirar-lo després.

Ara bé, per superar de veritat el problema, cal treballar i acabar amb els pensaments que tens quan estàs fent caca. **"Realment és tan terrible que algú et senti tirant-te un pet al lavabo o**



que se senti el 'plop' quan la caca cau a l'aigua?", planteja Haslam.

Cal indagar en l'origen d'aquests pensaments intrusius per reduir o fins i tot eliminar l'ansietat. També ho pots treballar amb un psicòleg o amb tècniques de relaxació i respiració com el mindfulness.

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

```
[/playbuzz]
```

```
[intext2]
```