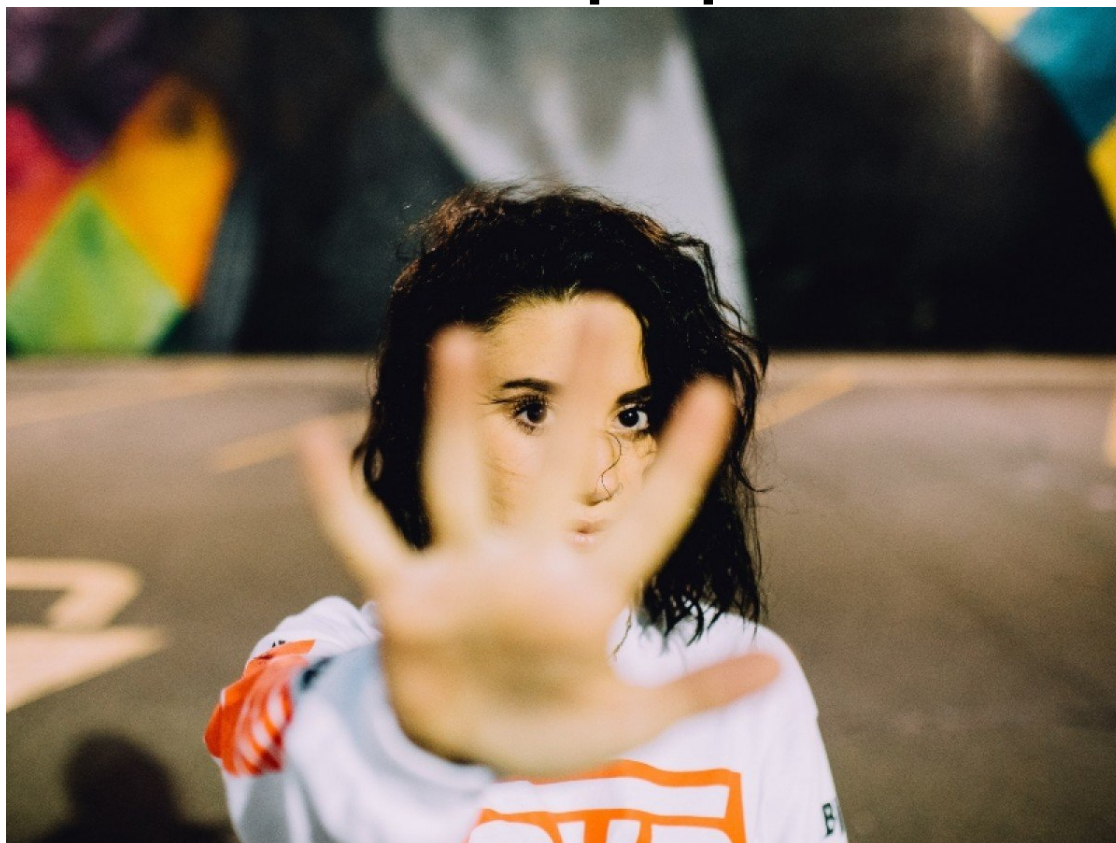




Això que fas cada dia et pot crear ansietat: 5 coses que pots fer



No en som conscients, però l'addicció més comuna actualment és la que té gran part de la població als mòbils i xarxes socials. **Estar molt pendents de xarxes socials com Instagram i TikTok pot tenir efectes molt negatius en les persones:** ens comparem amb els altres, confonem la realitat amb el que veiem, mesurem la nostra persona en funció dels likes o seguidors que tenim...

A més, **estar exposats/des a les pantalles contínuament pot afectar generar-nos ansietat** ja que la llum li dona la senyal al cervell de que hem d'estar actius i actives constantment. Per això també ens pot costar agafar el son.

Aquí et deixem 5 consells que et poden ajudar i et recomanem molt que en segueixis alguns:

```
[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]