



## Per què tenim malsons?

[inicentrareport]**Tots i totes hem tingut malsons que ens han fet despertar accelerats i nerviosos.** Aquest tipus de somnis es caracteritzen perquè mentre els experimentem no som capaços d'adonar-nos que el que està passant és fruit de la nostra imaginació. Per això, la majoria de vegades els vivim com si fossin reals i ens despertem amb malestar. Els **temes que més es repeteixen són la falta d'auxili, agressions, accidents, la mort o conflictes personals.**

Els malsons solen tenir lloc durant la fase REM del son, és a dir, durant el son profund. Correspon a un fenomen que es denomina parasòmnia i els científics expliquen que n'hi ha de dos tipus: les parasòmnia REM, durant el somni REM (que representa el 25% del cicle de son) i les parasòmnia NREM, durant el somni no-REM (que representa al voltant del 75% del temps de son total).

Aquests poden donar-se després de viure **un episodi traumàtic repetit en somnis.** D'acord amb Psychology Today, el 60% dels malsons són originats per un esdeveniment important en la nostra vida, però no sempre és així. De fet, un **malson pot ser un efecte secundari d'alguns medicaments o, fins i tot, conseqüència de l'estrès del dia a dia.**

Si en pateixes sovint, hi ha diverses accions que pots **realitzar per tal de prevenir-los.** Una d'elles és eliminar els estímuls lluminosos com les pantalles abans d'anar a dormir i evitar substàncies com la cafeïna. A més a més, segons una psicòloga de la Universitat de Harvard, també ajuda pensar en un bon final pel malson una vegada ja l'hem viscut.

[fcentrereport]

[fcentrereport]