



SALUT | Redacció | Actualitzat el 27/08/2021 a les 14:52

Et costa dormir? Pot ser que sigui pel vamping

[inicicentreport]

Pot ser que des del primer confinament per la COVID-19 hagi notat que els teus hàbits de son han canviat molt i et costa dormir, si no et costava ja abans. Pot ser que sigui per un fenomen que els experts anomenen **vamping tecnològic**. L'explicació és senzilla: si abans d'anar a dormir, amb les llums apagades, **t'estas una bona estona revisant xarxes socials o mirant Netflix, mirant una pantalla, probablement sigui això el que alteri les teves hores de son.**

via GIPHY

T'hi has sentit identificat, oi? Els experts apunten que, sobretot per la pandèmia, l'ús de les pantalles cada cop és més exagerat i els joves passen més temps que mai amb la tecnologia. És útil marcar hores fixes per despertar-se i anar a dormir i, evidentment, canviar la pantalla d'abans d'anar a dormir per un llibre o una estona de relaxació.

Has patit mai *vamping*?

[ficentrareport]