



Què és la «paranoia de la caca» i per què està afectant tanta gent?

[inicentrareport]El teletreball i les classes virtuals estan arribant a la seva fi. Les escoles, instituts i universitats han tornat a la "normalitat" i a poc a poc també ho estan fent la majoria d'empreses. Si bé, en general, és una decisió celebrada per la majoria, també té els seus inconvenients: es perd temps en el desplaçament i hi ha alguns avantatges que queden anul·lats, com per exemple el de poder anar al **lavabo** còmodament i sense presses.

Pot semblar un detall sense importància, però una enquesta feta per l'empresa The Gut Staff acaba de revelar que és un dels temes que més preocupa a la gent. **De fet, més del 18% dels enquestats assegura que té "por" de no anar ve de ventre per culpa de tornar a l'oficina o a la universitat. Un fenomen que s'ha batejat com "la paranoia de la caca".**

I és que, a molts i a moltes ens costa cagar quan som fora de casa. **I per què?** "Aspectes com ara l'horari, l'entorn social, l'ambient físic, la percepció que el lavabo no està prou net, així com la sensació de poca intimitat", ens condicionen i fan que ens sigui complicat fer les nostres necessitats en lavabos aliens, segons explica la psicòloga Aurora Gómez a Maldita Hemeroteca.

Què es pot fer en aquests casos? A banda de beure molta aigua i menjar aliments amb fibra, com ara fruites, la psicòloga recomana crear una espècie de ritual quan siguem al lavabo de casa que puguem utilitzar també en WC públics. Per exemple, escoltar **música** amb auriculars ens pot servir per relaxar-nos i ens pot ajudar a defecar sense problemes.

[ficentrareport]