



Per què és important dormir quan estàs passant per una mala època?

[inicentrareport]Com ja saps, dormir bé és necessari perquè el teu cos es relaxa i això facilita la producció de melanina i serotonina, les hormones encarregades de contrarestar els efectes de l'estrès. Però no només això, sinó que segons una investigació publicada a la revista *Science* **mentre dorms el teu cervell s'encarrega d'ajudar-te a fer front a les experiències negatives de la vida.**

Així doncs, com expliquen des de *El Confidencial*, **"la nostra ment, quan es troba en fase REM, estableix una diferència entre els pensaments i sentiments positius i negatius, atresorant més els bons i rebutjant els dolents"**. Per tant, mentre dorms, el teu cervell detecta tots els pensaments i emocions que t'han fet mal durant el dia, i t'ajuda a eliminar-les. Per aquest motiu, amb el pas del temps, oblides els moments dolents.

Segons els experts, es tracta d'un "mecanisme de supervivència". Com explica Aime, científica del departament d'investigació biomèdica de la Universitat suïssa de Born, **"si aquesta discriminació fallés en els éssers humans, es generaria una reacció de por excessiva, donant lloc a trastorns d'ansietat continuus"**. És a dir, els traumes s'acumularien i cada dia tindries més preocupacions.

Per tant, és important que dormis les hores necessàries i descansis, sobretot quan estàs passant per una mala època. De fet, actualment **els científics estan aplicant els resultats a problemes de salut mental** com l'ansietat, la depressió, el pànic i, fins i tot, la incapacitat de sentir plaer.

[ficentrareport]