



TENDÈNCIES | Redacció | Actualitzat el 18/08/2022 a les 06:00

Aquests són els somnis més recurrents en les persones amb ansietat

[inicentrareport]Com explica el psicòleg Anton Rimsh, els somnis de les persones amb ansietat són molt diferents dels de les persones amb una bona salut mental. Concretament, **hi ha tres tipus de somnis que solen donar-se en els moments on estem ansiosos:**

```
[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://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);})(document,'script','exc o-sdk');
```

[/playbuzz]

[ficentrareport]