



TENDÈNCIES | Redacció | Actualitzat el 11/12/2023 a les 08:00

Les claus per fer front a l'insomni, segons un psiquiatre

[inicentrareport]Avui dia és molt comú patir insomni i un dels motius és que **no deixem descansar el nostre cervell durant el dia**. Estem constantment enviant-li estímuls i quan anem a dormir apareix tot allò que sense adonar-nos-en hem estat reprimint. Però el psiquiatre **Aric A. Prather**, doctorat a la Universitat de Califòrnia, té la solució:

```
[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]

Si tens insomni, no dubtis a seguir aquestes recomanacions de l'expert, ja que com ha explicat a *El Confidencial*: "**Si es practica amb regularitat es pot convertir en una rutina diària molt efectiva per lluitar contra l'insomni**".

[ficientrareport]