



---

TENDÈNCIES | Redacció | Actualitzat el 12/04/2023 a les 06:00

# Això és el que la ciència està descobrint sobre els somnis

[inicentrareport]El significat dels somnis sempre ha estat una intriga. S'han fet molts estudis sobre les seves possibles interpretacions i **la ciència està descobrint coses molt sorprenents.**

Fins ara pensàvem que els somnis eren un producte de l'activitat cerebral durant la fase rem, però com explica el tiktoker *La Voz de la Salud*, les últimes teories apunten que els somnis tenen una funció per si sols. Per exemple, **"si algú somia amb la resolució d'un problema, és a dir, que té un problema i el resol, després durant el dia té una major creativitat i facilitat per resoldre aquest conflicte"**.

Un altre exemple és que tota aquella gent que somia amb superar un problema personal com la mort d'un ésser estimat posteriorment té una **major facilitat per sobreportar aquest dolor**. O, com a mínim, s'ha observat que es recuperen de manera més ràpida d'un dol que la resta de la gent.

De la mateixa manera, la ciència està veient que els somnis recurrents amb un mateix patró, que solen ser fruit de l'estrès, són en realitat **assajos que fa el nostre cervell per després poder enfrontar-nos a la situació a la vida real**. És a dir, si per exemple somies de manera sovint que la teva parella és infidel, significa que el teu cervell t'està preparant per si arriba el moment.

@lavozdelasalud Qué significan los #sueños #salud #aprendeentiktok #mimir ? sonido original - La Voz de la Salud

[fcentrereport]