



TENDÈNCIES | Redacció | Actualitzat el 24/01/2024 a les 06:00

# Què és la paràlisi de la son i com fer-li front

[inicentrareport]La **paràlisi de la son** és un fenomen que afecta moltes persones. És considerada una experiència aterridora perquè **la persona que la pateix no pot moure's ni parlar i, sovint, observa una presència maligna a l'habitació**. Com si estigués dins una pel·lícula de por.

L'investigador Baland Jalal, de la Universitat de Harvard, va realitzar un estudi per conèixer els símptomes de la paràlisi de la son i poder prevenir-la. Segons l'especialista, **la teràpia de meditació i relaxació és molt útil per tractar la prevalença a patir paràlisis de la son**, ja que sovint es deuen a l'estrès o l'angoixa.

Segons ha explicat, "quan tens ansietat o estrès, **la teva arquitectura de la son es torna més fragmentada, la qual cosa possibilita que tinguis paràlisis de la son**". La meditació és capaç de reduir aquest estat emocional i ajudar-te a dormir millor.

Això sí, si ets dels qui veu coses paranormals en les seves paràlisis de la son, és important que les treballis. Una recomanació és que **deixis de mirar pel·lícules i documentals de por**.

[ficentrareport]