



---

TENDÈNCIES | Redacció | Actualitzat el 15/09/2023 a les 06:00

# Mentides que s'inventa el teu cervell per desanimar-te

[inicentrareport]Les persones que experimenten depressió solen tenir una sèrie de pensaments constants al seu cap. Com explica la psicoterapeuta Jennifer Gerlach a *Psychology Today*, és una malaltia que porta distorsions cognitives que modifiquen el cervell i el seu funcionament.

Així doncs, **la depressió ve acompanyada de mentides que s'inventa el cervell per desanimar-te**. A continuació t'expliquem les més comunes:

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);})(document,'script','exc-o-sdk');
```

[/playbuzz]

[ficentrareport]