



Què és el waiting mode i com combatre'l

[inicentrareport] **Imagina que tens un pla que et fa molta il·lusió com anar a un concert, al cinema, una festa... I estàs tot el dia esperant aquest moment, sense ser capaç de fer res més que esperar que arribi l'hora d'arreglar-te i marxar. Els experts han denominat aquest estat com a "waiting mode" i han explicat els motius pels quals és perjudicial.**

Segons diuen a El Confidencial, quan passa això és perquè **"la idea que més tard tens algun tipus de compromís, sigui social o laboral, et crea certa sensació d'atabalament i et paralitza per començar o continuar altres feines, per la qual cosa estàs dedicant aquestes hores a simplement deixar córrer el temps o fer una migdiada"**.

Els especialistes creuen que les persones amb **trastorns d'ansietat** són més propenses a experimentar el waiting mode, així com les persones amb **Trastorn per dèficit d'atenció amb hiperactivitat (TDAH), autisme, depressió o trastorn d'estrès posttraumàtic**.

"Els psicòlegs recomanen combatre el waiting mode amb tècniques com el **brain dump**, que consisteix a posar les teves idees per escrit per organitzar i desembussar la teva ment i així reduir l'ansietat". També poden servir tècniques com el **mindfulness** o alguna activitat com el **ioga**.

[ficentrareport]