



TENDÈNCIES | Redacció | Actualitzat el 05/10/2023 a les 10:00

Així afecta aquesta nova tendència de TikTok a la teva salut mental

[inicentrareport]El **'bedrotting'** és la nova tendència de TikTok que promet combatre l'**estrès**. Consisteix a reservar un dia sencer per passar-te'l estirat/da al llit sense fer res. Simplement descansant, mirant una sèrie, llegint un llibre...

Tot i que moltes persones asseguruen que els va genial per desconnectar, la psicòloga sanitària Rebeca Cáceres Alfonso ha alertat a *Hola Lifestyle* dels seus **inconvenients**.

Segons ha explicat, fer 'bedrotting' de manera ocasional pot ser una forma d'autocura, però també **pot ser una manera d'evitar problemes emocionals o, fins i tot, els pot crear**.

La clau està en com i quan realitzem aquesta pràctica. Si es fa de manera conscient, **pot ajudar a carregar energies i a escoltar-se a un mateix, però si no es controla pot acabar tenint efectes negatius en la salut mental**.

[ficentrareport]