



?Bed rotting', la tendència viral per ajudar-nos a desconnectar: funciona realment?

Si ets un usuari habitual de TikTok molt probablement hauràs escoltat el terme '?bed rotting', una tendència que implica quedar-se tot el dia al llit. Aquest terme es tradueix literalment com a '?podrir-se al llit', i consisteix a no fer res durant hores estirat al llit.

Literalment la tendència consisteix a **passar el dia sencer al llit** i només sortir per satisfer les necessitats bàsiques com anar al lavabo. Molts usuaris de la xarxa social veuen aquesta pràctica com una tendència per evadir-se de l'estrès de la rutina.

I és que la tècnica obre la porta a desconnectar dels estudis, el treball i altres tasques del nostre dia a dia. En els vídeos que es comparteixen a la xarxa social, els usuaris ensenyen com passen hores i hores al llit de manera que alguns **llegeixen, veuen pel·lícules o sèries o fins i tot mengen en el mateix llit**.

Ara bé, és realment una bona opció? La psicòloga sanitària Rebeca Cáceres Alfonso, explica, a través de '?Hola Lifestyle', com aquesta tècnica de moda pot amagar problemes emocionals o inclús conduir-nos cap a ells. I és que la doctora ha observat com el '?bed rotting' **és comú entre persones amb nivells d'estrès elevats** i una intensa vida social. Això els permet desconnectar del món i de les exigències socials, centrant-se en les seves necessitats.

Si es fa ocasionalment i de manera conscient, pot resultar reparador, però si adoptem aquesta tècnica sense entendre molt bé per què pot portar-nos efectes negatius en la salut mental. De fet, si el teu estil de vida és una mica caòtic, aquesta pràctica ho pot agreujar encara més amb canvis en els horaris o l'alimentació.

L'experta assenyala que en lloc de recórrer al '?bed rotting' com a única via de relaxació, és essencial **trobar un equilibri diari** que fomenti el benestar. Alternatives com el ioga, meditació, lectura o passar temps amb els amics o la família poden ajudar-nos també a desconnectar.