

Gestió de l'ansietat davant la Covid19

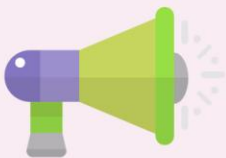
L'ansietat pot ser una reacció normal davant de diferents situacions de la vida o pot ser una malaltia en si mateixa. La por a una situació desencadena reaccions físiques que, si són intenses o es mantenen en el temps, fan patir i limiten la qualitat de vida. L'ansietat pot causar crisis de pànic, fòbies o ansietat generalitzada.



Mira les notícies un màxim de dues vegades al dia.



Contrasta amb fonts oficials tota la informació que t'arriba.



Intenta no comentar ni compartir notícies si no és estrictament necessari.



Evita buscar resposta a totes les preguntes i no sobreinformar-te.



Canvia el focus d'atenció del virus cap a altres aspectes de la teva vida.



Comparteix les teves preocupacions amb amics, familiars o persones que et donin suport.



Utilitza tècniques de meditació i de relaxació.



Recorda situacions en què t'hagis sentit de manera similar i busca els recursos que et van ajudar en aquells moments.



Genera una rutina i fes una llista de tot allò que no pots fer per falta de temps.



Practica activitats gratificants.



Contacta amb els teus sers estimats i tracta de no parlar del virus.



Mantén hàbits saludables i realitza activitat tot i el teu estat anímic.



Concentra't en les tasques que portes a terme i mantén els teus pensaments lluny del virus.

Si t'és difícil realitzar aquests canvis o no notes que el teu estat d'ànim millori, es recomana consultar amb el teu professional sanitari.

