

Gestió de les emocions davant la Covid19

La situació d'emergència que ha generat la pandèmia de la covid19 pot haver alterat les nostres emocions. Aquestes emocions que podem estar sentint són normals, però hem de cuidar-les per què no siguin una font de malestar.

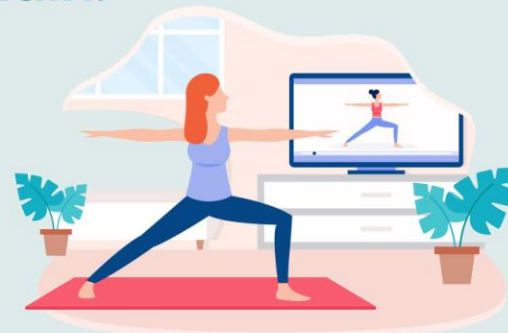
Mantén hàbits saludables.

Segueix una rutina, respecta els períodes de son, mantén els hàbits d'higiene personal, menja sa, i evita el consum de cafeïna i teïna, alcohol i tabac.



Aprofita per fer activitats en grup que ens agradin.

Uneix-te a algun grup online que comparteixi els teus interessos: classes de cuina, club de lectura, classes de costura...



Canvia't la roba cada dia.



Fes respiracions abdominals.

Respira lenta i profundament



Realitza alguna tècnica de relaxació o de meditació.



Practica una mica d'esport.

Adapta la intensitat en funció de la teva edat i estat físic.



Mantén la relació social.

Truca als teus amics i als teus familiars. Fes vídeotrucades.



Pensa en quin exemple vols donar als teus fills.



Escolta música alegre.



També podem cuidar la nostra salut emocional fent us de l'app **GestióEmocional.cat**

