

La COVID: Una cascada d'emocions

Claus en temps de pandèmia



Trobes a faltar als teus sers estimats?

Aprofita els avantatges de les TICS per a mantindre contacte amb amigats i familiars. Quan els veges, recorda la importància de la distància física. És la millor manera de demostrar el teu afecte.



Et preocupa la COVID-19?

Recorda que la prevenció és la nostra millor eina, segueix les recomanacions sanitàries i busca espais per a l'autocura. Ocupar-nos pot ser de gran ajuda, però no angoixar-nos.



T'afecta la incertesa?

Tracta de mantindre els teus hàbits, integrant les rutines laborals o d'estudi. Fixa't metes senzilles per a anar avançant i centra't en allò que està al teu abast.



Sents malestar emocional?

Reflexionar sobre el que et preocupa i veure-ho des d'una altra perspectiva pot ajudar-te. Fes una pluja d'idees sobre possibles solucions i comparteix-la.



Vols cuidar la teua salut?

Una bona alimentació i activitat física, cuidar les hores de descans i no consumir substàncies, ens ajuden a mantindre'ns en forma i afrontar més fàcilment els diferents reptes.



Et sents desinformat/a?

Diferents estudis relacionen l'ansietat i l'estrés amb una cerca d'informació excessiva. Si necessites buscar informació estableix una periodicitat raonable i revisa fonts fiables.