

Quan visc una situació d'alt impacte

QUÈ EM PASSA I QUÈ HI PUC FER

Les persones responem de manera diferent a les situacions que ens colpeixen. És important entendre que aquestes reaccions són habituals en aquest context. Hem de procurar reconèixer, expressar i gestionar aquestes emocions que ens sobrevolen per tal de sentir-nos millor.

QUÈ SOLEM SENTIR?



Por



Ràbia



Remordiments



Angoixa



Frustració



Incertesa



Tristesia

QUÈ EM POT PASSAR?



Deixar de fer coses habituals
(sortir de casa, mirar les notícies...)



Tenir cansament



Dormir malament



Tenir tensió



Tenir pensaments negatius



Manifestar dificultats per concentrar-me

QUÈ PUC FER-HI?



Compartir els sentiments amb els meus



Trobar maneres de canalitzar les emocions
(fer esport, passejar, estimar...)



Realitzar activitats que m'agradin
(escollar música, llegir, anar al cinema...)



Desconnectar cada dia una estona



Sortir amb les meves amistats



Rebutjar la violència

Si passat un temps no em sento millor, he de demanar ajut professional