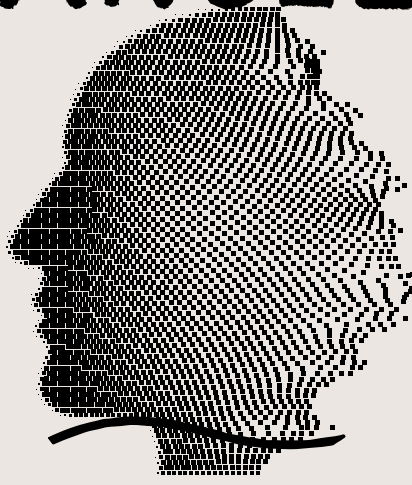


# QUÈ FER QUAN TINC ANSIETAT?



**RECONÈIXER**  
que tens  
ansietat,  
**VALIDAR-LA**

1.

- QUINS SÍMPTOMES FÍSICS TENS?  
opressió al pit - respiració accelerada - suor - cansament - mareig
- QUINS SÍMPTOMES EMOCIONALS NOTES  
por - descontrol - tristesa - pensaments negatius - sensació de perill

COM ET PODEN AJUDAR MILLOR? QUÈ NECESSITES?

- Que et doni la mà
- Que et recordi que no estàs sol/a
- Que et recordi que passarà
- Que t'aparti els cabells de la cara
- Que et parli amb veu suau
- Que et porti alguna cosa (aigua...)

Demana  
**AJUDA** aquí  
tens al teu  
voltant

2.

**FES EL QUE ET VAGI MÉS BÉ**

3.

- RESPIRACIONS LENTES
- INTENTAR CONTROL PENSAMENTS
- TANCAR ELS ULLS I EVADIR-TE
- COPETS BREUS ESPATLLA BRAÇOS EN CREU
- RESEGUIR DITS DE LA MÀ
- MULLAR-TE LA CARA
- TOCAR ALGUNA COSA FREDA
- ...

“NO PODEM TRIAR EL QUE ENS TOCA VIURE PERÒ SÍ COM GESTIONAR-HO”

**JA HA PASSAT!!  
HO HAS ACONSEGUIT!**

4.

