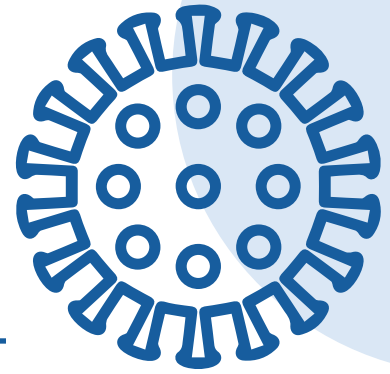


# Com podem **gestionar** les nostres **emocions** i l'**ansietat** aquests dies

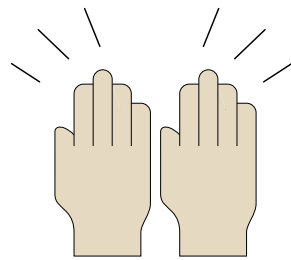


/ L'ansietat és un **sistema d'alerta** davant de situacions d'amenaça.



/ Ens ajuda a fer-hi front, però si l'activació és massa intensa **ens causa malestar**.

/ Per reduir els nivells d'ansietat cal fer **relaxació respiratòria i muscular**.



/ La meditació, l'activitat física i les activitats d'oci ens ajuden a **desconnectar i a relaxar-nos**.



/ És important **tenir hàbits de vida saludables** pel que fa al menjar i al son.



/ Cal evitar el consum de **cafeïna, alcohol i tabac**.



#EnsEnSortirem

Cuida la **teva salut emocional** mitjançant l'app **GestioEmocional.cat**



/ Hi pots accedir a través d'aquest enllaç



**GestioEmocional.cat**

Per a més informació, consulta [canalsalut.gencat.cat/coronavirus](https://canalsalut.gencat.cat/coronavirus)

