

## 5 consells dels experts que hauries de seguir durant el confinament



**Tens insomni últimament? Menges més o menys que abans? Estàs més irascible? Et falta trobar la motivació?** La crisi del coronavirus i el confinament creen una situació d'incertesa i tancament que genera por, angoixa i tristesa en molts ciutadans. Es tracta, segons els professionals, de "sentiments normals" en un moment d'excepcionalitat com l'actual, però que cal evitar que desemboquin en malestar i en la pèrdua del control emocional d'un mateix. A continuació, els consells dels experts de la URV (<https://www.urv.cat/es/>) per afrontar el confinament:

```
[playbuzz](function(d,s,id){var
js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=i
d;js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuz
z-sdk'));
```

```
[/playbuzz]
```