

# Els 5 indicadors que et diran si pateixes ansietat

[inicentrareport]Aquest any, més que mai, moltes persones han sentit ansietat. I és molt normal, ja que estem passant per un moment complicat mundialment que ens ha afectat en molts nivells. L'ansietat és traïdora i també està molt estesa. Si sents opressió al pit, palpitations, et costa respirar, estàs tens/a? el més probable és que tinguis ansietat. Et compartim algunes emocions i sentiments que també van lligats amb l'ansietat perquè comprovis si en pateixes algun:

## Tens por

Tenir por és un dels indicadors més clars. Pensar sempre que acabarà passant alguna cosa dolenta en qualsevol àmbit de la nostra vida. Això va lligat a un sentiment de confusió i lluita interna. Els pensaments es queden bloquejats i encallats en la negativitat això fa que també et costi molt prendre decisions i trobar solucions.

## Et sents desprotegit/da

Impotència i molta falta de control que desemboquen en ansietat. Et sents víctima de tot el que et passa, tendeixes a veure-ho tot amb molt drama i penses que tot sortirà malament. Hi ha molts aspectes que et costa controlar, ja sigui per estrès o inseguretat. Posa't objectius petits per anar guanyant confiança i ves recuperant el control de la teva vida.

## Estàs frustrat/da

Qui no ha sentit frustració aquest any? Per no poder veure les persones que estimem, per no poder sortir de festa, per no poder conèixer gent nova? Aquesta frustració si s'enquista també pot provocar-nos ansietat. Intenta gestionar la situació, viure en el present i anar dia a dia, fent un esforç per veure la part positiva de les coses.

## Penses que estàs sol/a

Aquest any també ens hem sentit sols/es en molts moments. Si sents soledat tindràs sensació que ningú t'estima, que ningú pensa en tu i que no tens amb qui parlar. Però això mateix fa que tu t'aïllis i només tinguis ganes d'estar a casa. La soledat també provoca que pensem malament de qualsevol comentari que ens facin. Intenta forçar-te a tenir relacions socials i no t'aïllis perquè això només et portarà més soledat.

## Estàs trist/a

Com a resultat de tot l'anterior també et sents trist/a i hi ha dies en què només tens ganes de plorar. Pots perdre la gana, mossegar-te les ungles i estar més nerviós/a.

## Què pots fer?

Quan et passi tot això és molt important que et comuniquis, treure-ho i compartir-ho amb alguna persona de confiança és el primer pas per començar a sentir-nos millor. Deixa que t'escoltin i escolta també les aportacions externes perquè segur que t'ajuden a sentir-te millor.

Recorda que ens pots escriure també al Consultori on rebràs l'atenció de psicòlogues expertes. [ficentrareport]

