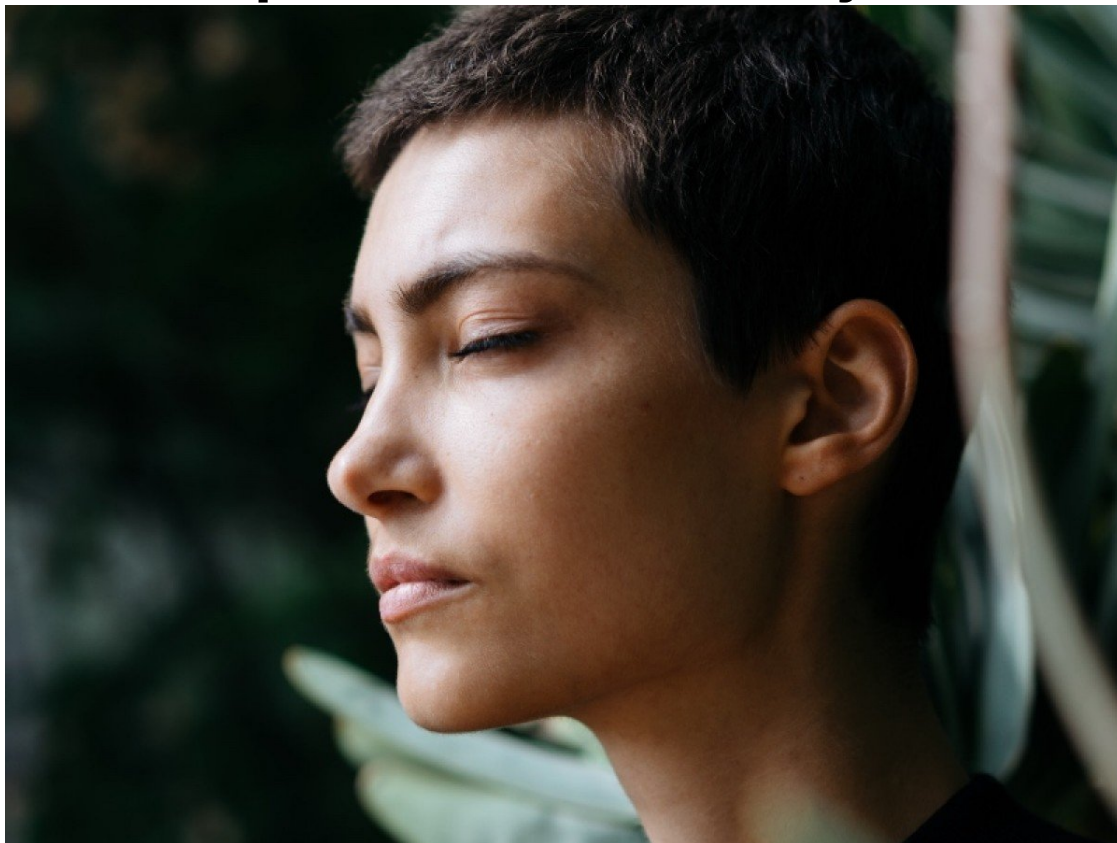




Et costa respirar? Probablement és això i aquestes 6 coses t'ajudaran



Durant aquests dies de confinament ens esteu fent arribar moltes preguntes, i una de les més repetides és: **"Com puc saber si em costa respirar pel virus o per ansietat?"**. Primer de tot cal deixar clar que nosaltres no som personal mèdic expert, però per les informacions que arriben per vies oficials un dels símptomes més habituals és la febre acompanyada de tos. És natural que estiguis pendent del teu estat de salut, però procura fer-ho un cop al dia si no notes cap canvi. Si vols pots utilitzar l'APP de la Generalitat "Stop COVID19" on pots registrar símptomes diàriament i et diu què fer en cada cas.

Ara bé, **en la majoria de consultes que han resolt les psicòlogues de Consultori de Confinats, el que s'estava experimentant era ansietat**. La psicòloga Lara Fita ens ha fet un petit resum sobre què és l'ansietat i algunes fórmules perquè pogueu gestionar-la millor!

L'ansietat és una emoció que tothom ha experimentat en algun moment. **És una reacció natural davant de situacions que poden semblar-nos perilloses o incontrolables, i ens generen certa angonya**. A vegades, però, tot i que no siguem conscients de l'estrès que ens genera una situació, podem experimentar els símptomes de l'ansietat, que poden ser de **tres tipus**:

[num]1[/num] **Psicològics**: com ara pensaments negatius o pessimistes, inseguretats, ens costa



concentrar-nos, ens costa més adormir-nos o no descansem bé...

[num]2[/num] **Físics:** com ara mal de cap, dificultats per respirar, sudoració, boca seca...

[num]3[/num] **Conductuals:** com podria ser menjar més de l'habitual, sentir ganes de plorar i molts altres exemples, doncs l'ansietat no l'experimenta tothom de la mateixa manera!

Amb tot això sobre la taula, hem de dir que és normal que tingueu algun d'aquests símptomes durant aquests dies, ja que estem vivint una situació excepcional i nova per tothom: estem confinats! No podem sortir de casa, quedar amb amics i amigues ni anar a classe, i pot ser que ens posi dels nervis!

Què podeu fer per controlar l'ansietat:

```
[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]

Si us està costant gestionar la distància amb la vostra parella, si us sentiu més angoixats/des de l'habitual o si necessiteu consell sobre com afrontar el confinament, podeu escriure de manera anònima al nou consultori de Confinats. Una persona experta resoldrà els vostres dubtes gratuïtament.

[consultori]5[/consultori]