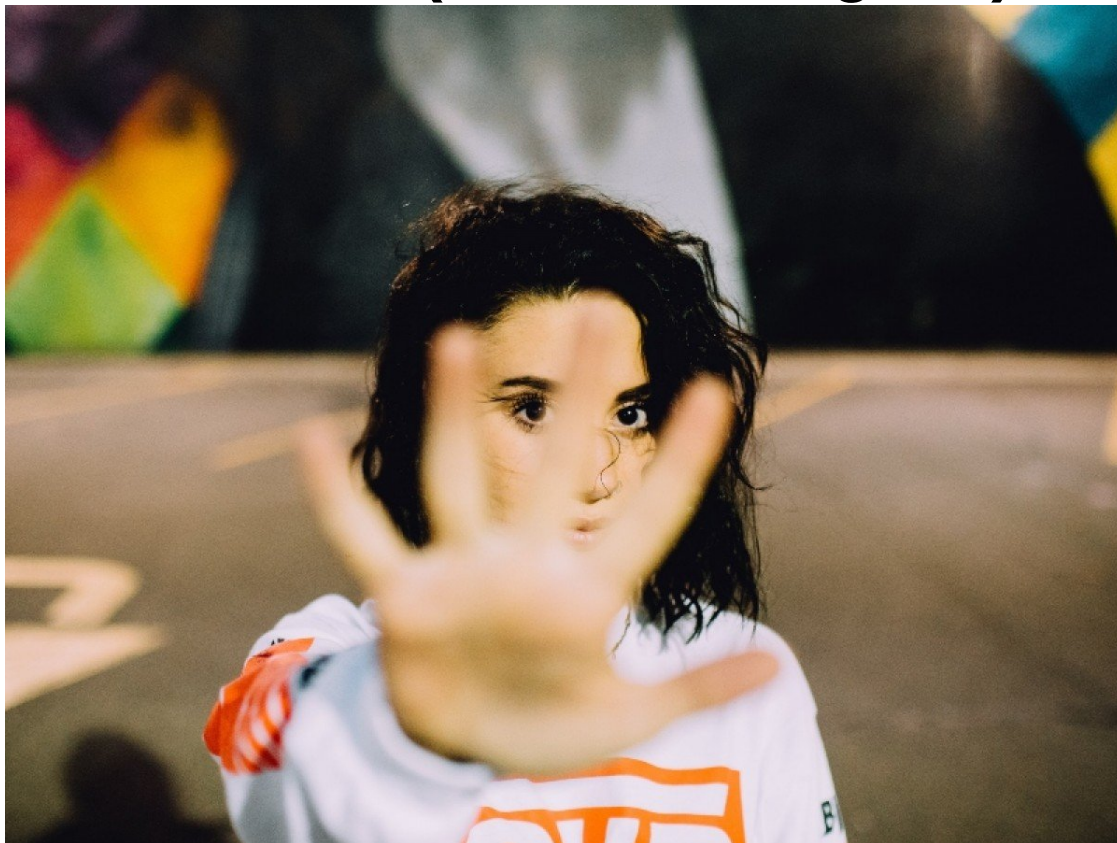




SALUT | | Actualitzat el 20/04/2020 a les 10:15

5 creences falses sobre el confinament (no te les creguis!)



Aquests dies és normal estar amb els ànims més baixos, portem molts dies sense poder sortir de casa ni relacionar-nos amb altres persones. Però és molt important que la ment no et traeixi i no et creguis històries que no són veritat. Si mantens la ment centrada i positiva et sentiràs molt millor.

Les psicòlogues del Consultori d'Adolescents, ens han compartit aquestes **5 falses creences sobre el confinament que NO ens hem de creure**:

```
[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]

