



SALUT | | Actualitzat el 25/04/2021 a les 08:20

Et fa pal quedar amb gent? Et podria estar passant això

[inicentrareport]Des que va començar la pandèmia hem passat per molts estats i moltes emocions, algunes gens agradables. La falta de motivació, la inseguretat, l'apatia? són alguns dels problemes més comuns ara mateix.

El fet de tenir-nos aïllats tant temps està tenint conseqüències per a moltes persones. Últimament et fa molt més pal veure i quedar amb gent? No et preocupis, té una explicació i es diu: fatiga social.

Què és la fatiga social?

La fatiga social és un esgotament excessiu, falta de motivació en tasques que abans ens encantaven, més lentitud al fer les coses, deixar coses a mitges, dubtar de tot el que fem, sentir-nos insegurs/es i, principalment, no tenir ganes de veure a ningú.

La fatiga social s'assembla molt al concepte de fatiga pandèmica, però la realitat és que aquesta ja existia abans de la pandèmia però la patien molt poques persones. **A dia d'avui la fatiga social està afectant a un gran nombre de persones que se senten sobrepassades quan ara poden començar a fer petits plans amb gent una altra vegada.**

D'alguna manera algunes persones s'han acostumat tant a no fer plans i a veure poca gent, que ara els fa pal quedar. **Les persones amb fatiga social prefereixen seguir passant temps a soles que fer plans amb algú.** A més, aquesta fatiga provoca alts nivells d'ansietat que se sumen al malestar general.

Si creus que pateixes fatiga social i/o pandèmica, demana ajuda a una persona adulta i si fa falta a un/a professional de la psicologia. Poc a poc ho aconseguiràs i ho aconseguirem! [ficentrareport]