



# Què són els pensaments intrusius i com afrontar-los

[inici centrareport] Els pensaments intrusius són aquells que no podem evitar, ja que apareixen de manera involuntària quan menys ens ho esperem. Poden tenir forma d'imatges, sensacions corporals o emocions, i moltes vegades aquests pensaments no tenen res a veure amb qui som o els nostres valors.

[intext1]

La majoria de persones tenen sovint pensaments intrusius i els viuen de manera desagradable. Des de **Somos Estupendas** expliquen alguns exemples de pensaments intrusius: [nointext]

"M'atropellarà un cotxe" o altres pensaments condicionats per l'entorn.

"He de..." és un pensament molt recurrent quan tenim moltes coses a fer.

Records de **situacions doloroses** o on vam sentir vergonya.

**Preocupacions de salut**, tant la teva com la de les persones que estimes.

L'ansietat és un dels principals causants de què apareguin aquests pensaments i per això comprendre què és l'ansietat i com gestionar-la és un pas molt important per saber com conviure amb aquests pensaments.

**Què pots fer per gestionar-los?** [playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exco-sdk'));

[/playbuzz]

[intext2]

[fi centrareport]