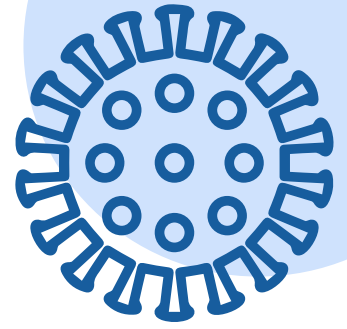
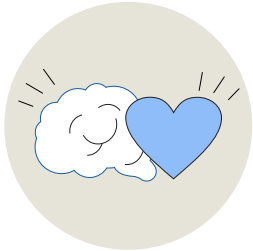


Cuida la teva salut emocional a través de l'app **GestioEmocional.cat**



La por, la preocupació o la tristesa són emocions normals davant la situació d'alerta sanitària que estem vivint.

És important que estiguis atent a la teva salut emocional i que et cuidis.



A l'aplicació **GestioEmocional.cat** pots:

- / Avaluar el teu **estat emocional** a través d'un test.
- / Rebre **suport emocional** per part d'un **professional de salut mental**.
- / **Accedir a recursos i eines** per a la millora dels teus símptomes.
- / **Rebre indicacions i consells** sobre què cal fer en cada situació.



/ Hi pots accedir a través d'aquest enllaç

GestioEmocional.cat

#EnsEnSortirem

Pots trobar més informació sobre salut emocional a canalsalut.gencat.cat/coronavirus

