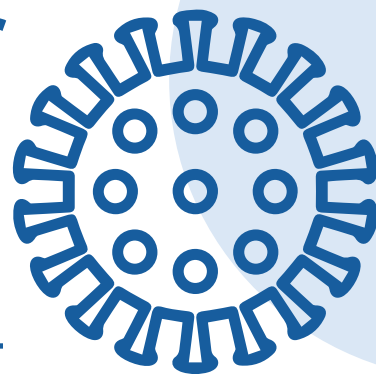


Cómo podemos **gestionar** nuestras emociones y la ansiedad estos días

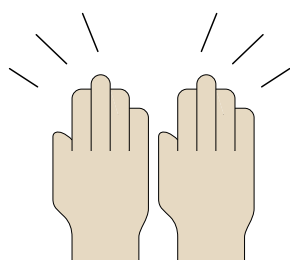


/ La ansiedad es un **sistema de alerta** ante situaciones de amenaza.



/ Nos ayuda a afrontarlas, pero si la activación es demasiado intensa **nos causa malestar**.

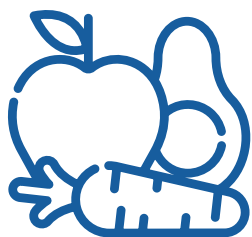
/ Para reducir los niveles de ansiedad se debe hacer **relajación respiratoria y muscular**.



/ La meditación, la actividad física y las actividades de ocio nos ayudan a **desconectar y a relajarnos**.



/ Es importante **tener hábitos de vida saludables** en relación con la comida y el sueño.



/ Se debe evitar el consumo de **cafeína, alcohol y tabaco**.



#EnsEnSortirem

Cuida tu **salud emocional** mediante la app **GestioEmocional.cat**



/ Puedes acceder a través de este enlace



GestioEmocional.cat

Para más información, consulta canalsalut.gencat.cat/coronavirus

