



## PRIMERS AUXILIS EMOCIONALS

**Cuida les emocions igual que tens cura del cos!**

Les emocions són reaccions psicofisiològiques que representen maneres d'adaptar-se a diferents estímuls ambientals o d'un mateix.

Els següents exemples ens ajudaran a comprendre millor com funcionem.

1.



Podem reaccionar davant una situació conflictiva: quan algú ens insulta o menysté podem sentir ràbia i contestar impulsivament insultant

2.



Podem sentir ràbia o pensar el que ens convé més i contestar de manera assertiva

El benestar emocional és la capacitat per gaudir de manera conscient i tranquil·la de la vida, estar bé amb un mateix i amb qui s'interactua. Tan senzill i tan complex. Si patim una ferida al genoll, netegem, desinfectem i protegim. Si patim una ferida psicològica, dolor emocional, què fem?

## Recomanacions per ajudar-nos

1. Identificar l'emoció. Ser-ne conscients, acceptar-ho i posar-hi nom ens facilitarà entendre què passa
2. Redirigir l'impuls o la reacció visceral. Fer una aturada per raonar i elaborar un pensament. Ignorar els pensaments negatius i automàtics que es converteixen en una espiral sense fi. Podem escriure un llistat de pros i contres, fer una planificació, o senzillament sortir de la situació, cantar, verbalitzar una instrucció positiva o caminar. Es tracta de trencar l'espiral negativa.
3. Protegir l'autoestima esmorteix el dolor i reforça la capacitat de recuperació. Pensar en termes de responsabilitat en comptes de culpabilitat. La responsabilitat ens permet modificar i avançar, la culpabilitat ens pot bloquejar.
4. Practicar totes aquelles eines que ens ajudaran a enfortir la resiliència: assertivitat, empatia, escolta activa...
5. Demanar ajuda professional, no és cap vergonya anar a teràpia.

 @salut\_gj

 salutgirona.tumblr.com

[girona.cat/salut](http://girona.cat/salut)