

QUAN:

Toca viure el confinament en SOLEDAT

ÉS NORMAL,

- Avorrir-se, encara que tinguis coses a fer a casa
- Donar-li voltes al cap sense parar
- Abandonar alguns hàbits d'autocura

ESTA BÉ FER COSES COM:

- Telefonar a amistats i família, tan sols per "fer-la petar"
- Proposar-te tasques senzilles i formular objectius assolibles
- No barallar-se amb els pensaments intrusius i "despistar" la ment amb altres activitats

