

# Com podem gestionar les nostres emocions i l'ansietat aquests dies



**L'ansietat és un sistema d'alerta** davant de situacions d'amenaça



**Meditació, activitat física, activitats d'oci** que ens ajudin a desconnectar i relaxar-nos



Ens ajuda a fer-hi front, però si l'activació és massa intensa, **ens causa malestar**



**És important tenir hàbits de vida saludables** pel que fa al menjar i el son



Per reduir els nivells d'ansietat **cal fer relaxació de tipus muscular i respiratòria**



**Evitar el consum de cafeïna, alcohol i tabac**