



Consells de prevenció i gestió de l'estrès

Recolzament social

Sabies que...?



El recolzament social és un **gran amortidor de l'estrès**. Aquelles persones que disposen de gent al seu voltant amb qui poder comptar per a afrontar necessitats, tendeixen a tenir menys problemes d'ansietat i depressió.

A través de les nostres relacions amb els altres, descarreguem les nostres preocupacions, ansietats, compartim les nostres alegries, els nostres somnis... **Reforcem la nostra autoestima.**



Consells de prevenció i gestió de l'estrès

Recolzament social

Xarxa de recolzaments per a combatre l'estrès

Hem de **buscar recolzaments** que puguem emprar abans, durant i després de les situacions de tensió.

Fes un esforç per sortir amb els amics al menys un cop per setmana, reserva temps per a la família, comparteix allò que et preocupa i també el que t'illusiona.



Recolza't a tu mateix. Busca un moment durant el dia per a “desconnectar”: escoltar música, llegir, passejar, prendre un bany, etc.

Tan important és rebre recolzament com donar-lo. Prestar recolzament als altres ens fa sentir millor i ens oblidem dels nostres propis problemes.



Consells de prevenció i gestió de l'estrès

Recolzament social

Deixa't ajudar!



Hem de ser conscients que un no sempre té el temps o l'energia per a abraçar-ho tot... DEIXA'T AJUDAR!