

EXERCICIS PEL MANEIG DE L'ANSIETAT

A causa de la incertesa que genera aquesta situació d'emergència sanitària per la pandèmia del Coronavirus poden aflorar en nosaltres emocions com por, preocupació, angoixa i ansietat. A més, romandre a casa és fonamental per controlar i frenar el contagi, pel que aquesta situació se'ns pot fer costa amunt.

Per aquest motiu, es fa necessari aprendre a gestionar aquests sentiments i afrontar el possible malestar emocional.

A continuació, us ensenyem a fer 4 exercicis pel maneig de l'ansietat basats en el Mindfulness o Atenció Plena.

1. Prestar atenció a les activitats rutinàries:

Fes una llista d'activitats quotidianes (per exemple: dutxar-te, rentar-te les dents, prendre un cafè, rentar els plats).

A continuació, cada dia durant una setmana intenta prestar atenció mentre realitzes cadascuna d'elles. Es tracta de fer les coses amb normalitat, però amb plena consciència mentre les fas. Segueix el teu propi ritme i percep les teves sensacions.

Exemple: DUTXAR-TE. Presta atenció a les sensacions que provoca l'aigua, la temperatura, la pressió. Percep els moviments de les teves mans mentre et rentes el cos.

2. Meditació d'un minut:

A continuació, pots fer la meditació d'un minut fent els següents passos:

- 1) Seu en una cadira** amb l'esquena recta i col·loca els peus plans a terra. A continuació, **tanca els ulls**.
- 2) Concentra't en la respiració**, com entra i surt l'aire del teu cos. Experimenta les sensacions que et proporciona cada inspiració i cada expiració.
- 3) Al cap d'una estona és probable que la teva ment es distregui**. Quan això passi, torna de nou a centrar-te en la respiració. L'acte d'adonar-te que la ment es dispersa i de recuperar l'atenció és clau en el Mindfulness.
- 4) Passi el que passi, deixa que sigui com hagi de ser**. Si et sents nerviós, observa que aquesta sensació també és passatgera.
- 5) Després de passar un minut de temps, obre els ulls i pren consciència d'on estàs**.

3. Valorar "l'aquí i l'ara"

La vida és aquí, el que passa en aquest precís instant. L'ahir i el demà no són més que un simple pensament. Per posar tota la teva atenció en l'ara i apreciar-lo, pot ajudar-te el pensar que hem d'aprofitar la vida al màxim perquè no sabem quant de temps tenim. Pregunta't: "Presto atenció a l'aquí i a l'ara?"

Us suggerim dedicar una mica més d'atenció a les coses senzilles quotidianes i escriure en un full:

- Quines activitats, coses o persones et fan sentir bé?

.....

- Pots dedicar atenció i temps extra a aquestes activitats?

.....

- Ets capaç de parar-te un moment quan et passa alguna cosa agradable? Percep:

Quines sensacions corporals notes en aquests moments?

.....

- Quins pensaments et venen al cap?

.....

- Quins sentiments experimentes?

.....

4. Practica la gratitud

Ens sol resultar complicat apreciar de manera positiva les petites coses que ens passen en el nostre dia a dia. Per a això, us proposem un exercici molt senzill de gratitud.

A l'acabar el dia, **pensa en deu coses per les que sents gratitud**. Potser després d'escriure tres o quatre et costi pensar més, però precisament en això consisteix l'exercici: a prendre plena consciència de les petites coses i actes senzills que succeeixen en el nostre dia a dia i que passen inadvertides.