



# 10 missatges de suport per enviar a un amic/ga que ho està passant malament



Un simple missatge de suport pot ajudar molt més del que ens pensem. Així ho assegura la psicòloga Carla Marie Manly a Bustle. Recordar a un amic/ga, familiar...que li fem costat i que estem disposats a ajudar-lo, pot reduir els seus nivells d'estrès i fer que gestioni millor una situació complicada.

**És per això que avui us portem alguns missatges de suport, recomanats per experts, que podeu enviar a aquelles persones que estimeu quan estiguin passant per un moment d'angoixa.**

- 1. Aquí em tens pel que necessitis, no dubtis en demanar-me ajuda.**
- 2. Sé que estàs passant un mal moment. Que sàpigues que penso en tu i no me n'oblido.**
- 3. Fes un descans. Tots ho necessitem. Si vols ens veiem i desconnectes.**
- 4. He escoltat aquesta cançó avui i m'he fet pensar en tu.**
- 5. Ets una persona molt forta i estic orgullós/a de tu.**



- 
6. Quan vulguis o estiguis preparat/da per parlar, aquí estaré.
  7. Recorda sempre que hi ha persones que t'estimem i et donem suport.
  8. Estava pensant en tot el que hem viscut junts/es i m'ha fet feliç.

9. Pensa que tot passa. El que estàs vivint no serà així eternament.
10. És complicat, però te'n sortiràs com fas amb tot el que et proposes.