



# Et fa pal quedar amb gent? Et podria estar passant això

[inicentrareport]Des que va començar la pandèmia hem passat per molts estats i moltes emocions, algunes gens agradables. La falta de motivació, la inseguretat, l'apatia? són alguns dels problemes més comuns ara mateix.

El fet de tenir-nos aïllats tant temps està tenint conseqüències per a moltes persones. Últimament et fa molt més pal veure i quedar amb gent? No et preocupis, té una explicació i es diu: fatiga social.

## Què és la fatiga social?

La fatiga social és un esgotament excessiu, falta de motivació en tasques que abans ens encantaven, més lentitud al fer les coses, deixar coses a mitges, dubtar de tot el que fem, sentir-nos insegurs/es i, principalment, no tenir ganes de veure a ningú.

La fatiga social s'assembla molt al concepte de fatiga pandèmica, però la realitat és que aquesta ja existia abans de la pandèmia però la patien molt poques persones. **A dia d'avui la fatiga social està afectant a un gran nombre de persones que se senten sobrepassades quan ara poden començar a fer petits plans amb gent una altra vegada.**

D'alguna manera algunes persones s'han acostumat tant a no fer plans i a veure poca gent, que ara els fa pal quedar. **Les persones amb fatiga social prefereixen seguir passant temps a soles que fer plans amb algú.** A més, aquesta fatiga provoca alts nivells d'ansietat que se sumen al malestar general.

Si creus que pateixes fatiga social i/o pandèmica, demana ajuda a una persona adulta i si fa falta a un/a professional de la psicologia. Poc a poc ho aconseguiràs i ho aconseguirem![[ficentrareport]