



# Aquesta és l'emoció que més gent ha experimentat el 2020 i 2021: tu també?

[inicentrareport]La pandèmia ha afectat **la nostra salut mental**. La incertesa, la sensació de no poder improvisar, les pors derivades de la situació, la manca de contacte humà...són només alguns dels factors que han impactat de manera negativa en el nostre benestar personal.

[intext1]

Factors que ens han fet experimentar sensacions com la languidesa, l'emoció que més va predominar el 2020 i que segueix sent molt present aquest 2021. Així ho assegura Adam Grant, un psicòleg nord-americà, a The New York Times.

Segons l'expert, aquesta sensació (**la languidesa**) té un clar símptoma: l'apatia, és a dir, les poques ganes de fer coses. En concret, aquests són alguns dels **senyals** que et poden servir per detectar aquesta emoció:

[nointext]

- Falta de concentració
- Sensació de confusió: d'anar sense rumb
- Falta d'iniciativa i d'alegria.

**Us heu sentit identificats amb algun d'aquests punts?** Doncs us deixem amb alguns consells per combatre aquesta sensació. Ara bé, el millor que podeu fer -si creieu que és el vostre cas i ho necessiteu- és visitar un expert/a perquè us ajudi.

[nointext]

- **Fixar-te objectius realistes:** la situació que estem vivint ens limita, però tot i això podem seguir fent moltes coses. Així que per tornar a activar-nos, podem fixar-nos uns objectius i rutines realistes i d'aquesta manera sentir-nos més productius.

- **Limitar el temps dedicat als estudis/feina:** Hem d'intentar no passar-nos massa hores estudiant i treballant, perquè això ens pot acabar esgotant. És important que sapiguem parar i relaxar-nos.

- **Cuidar les relacions:** les nostres amistats i família, són claus pel nostre benestar personal. Així que dedicar-los temps i ajudar-los és beneficiós no només per a ells, sinó també per a nosaltres.

[intext2]

[facentrareport]