



# Et preocupes en excés per petites coses? Aquest és el motiu

**[inicentrareport]** Si sents que et passes la vida en tensió i preocupat/da per les petites coses que et van passant en teu dia a dia, has de saber que no estàs sol. Segur que estàs acostumat/da a escoltar comentaris com "no n'hi ha per a tant! No et preocupis", i és que segurament no saps diferenciar entre les falses emergències i les emergències reals.

Com explica el metge d'emergència Dan Dworkis, de l'Escola de Medicina Keck de la Universitat del Sud de Califòrnia, **"aprendre quan has de prendre't temps i espai per pensar en un problema i quan has d'actuar immediatament és una de les habilitats més importants que aprenen els metges joves"**. Però és una habilitat que serveix per a tots els àmbits de la vida.

No pots passar-te la vida en un estat d'emergència constant i rebent qualsevol esdeveniment negatiu com si fos una apocalipsi. Com explica Dworkis, el fundador de The Emergency Project, **hi ha 5 punts de referència que has de tenir en compte per identificar les emergències reals:**

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exc o-sdk'));
```

[/playbuzz]

[ficentrareport]