



10 senyals que indiquen que la teva relació d'amistat és sana

[inicentrareport] **La nostra salut mental es veu molt influenciada per la gent que ens envolta.** És per això que és tan important que les nostres amistats ens aportin i que no ens facin estar malament. Necessitem persones que ens ajudin a treure la nostra millor versió.

No és fàcil saber si una amistat mereix realment la pena. Però avui Yasss ha compartit **10 senyals que indiquen que una amistat és sana:**

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

[/playbuzz]

Si sents que tens amistats que no són sanes el primer que has de fer és **identificar quin és el problema.** Potser ets tu qui està actuant de manera tòxica i no te n'havies adonat. En aquest cas, **parla amb el teu amic/ga i mireu com podeu canviar aquesta dinàmica.**

Potser et comportes així perquè les teves amistats sempre han estat així o potser t'està passant alguna cosa que et fa actuar d'aquesta manera. **És possible que tinguis una autoestima baixa i necessitis fer mal a altres persones per sentir-te tu bé.** En aquest cas, seria adequat que acudissis a un professional.

Si, en canvi, és la teva amistat qui es comporta de manera tòxica i deteriora la teva salut mental, **parla amb ell/a i si veus que no canvia, allunya't.**

[ficentrareport]