



Frases que no has de dir mai a una persona amb ansietat

[inicentrareport]L'ansietat és la reacció de la ment i el cos a situacions d'incertesa. Gestionar-la és difícil, i les persones que la pateixen odien escoltar les següents frases:

"Ja et preocuparàs quan passi"

Aquesta frase farà que se senti malament perquè, per molt que vulgui, no és capaç de fer que la seva ment torni al present. Per a ell/a aquest problema és real i necessita gestionar-lo per quedar-se tranquil/la. Així doncs, el millor que pots fer és **ajudar-la a traçar un pla per fer front a aquest problema hipotètic.**

"Podràs amb això"

Aquesta frase esperançadora farà que se senti sol/a. És millor que li facis saber que **li oferiràs la teva ajuda si la necessita.**

"Tot està bé"

Ell/a ja sap que tot està bé, però **no pot fer res per deixar de preocupar-se.** Les emocions que està sentint són reals i ho està passant malament.

"Estar així no t'ajuda"

Sap perfectament que ho està passant malament sense un veritable motiu, però no hi pot fer res. Evita aquesta frase perquè faràs que se senti pitjor.

"Si no haguessis fet això, no estaries així"

No està així perquè vol i amb aquesta frase el/la faràs sentir encara més malament. **No pot tornar enrere per canviar-ho, així que millor estalvia aquesta frase.**

[ficientrareport]