



# Com saber si estàs sobrepassat/da? Consells per gestionar-ho

Quan arriba la tardor, molts ens trobem amb un dels moments més intensos de l'any: la tornada a l'escola. Després de mesos de vacances, tornar a les classes pot ser emocionant, però també pot resultar aclaparador. Entre deures, treballs, exàmens i les activitats extraescolars, és fàcil sentir que tot se t'acumula i que no tens temps per respirar.

A més, les pressions socials, com mantenir relacions amb els amics o estar pendent de les xarxes socials, poden afegir encara més estrès. És normal sentir-se sobrepassat quan sembla que no hi ha prou hores en el dia per fer-ho tot, i moltes vegades aquesta sensació es reflecteix en el teu estat d'ànim, energia i concentració. Però, com pots saber si el que estàs experimentant és només estrès temporal o si realment estàs massa carregat?

## **Et costa concentrar-te**

Si t'adones que no pots seguir una classe o fer els deures perquè la teva ment està a mil llocs diferents, pot ser un senyal que tens massa coses al cap.

## **Et sents més cansat del normal**

Dorms vuit hores, però igualment et sents esgotat? L'estrès acumulat pot afectar la teva energia.

## **Estàs irritable o emocional**

Plorar o enfadar-se amb facilitat és una manera que el teu cos i la teva ment t'estan dient que necessites una pausa.

## **Et sents paralytitzat amb les tasques**

Quan tens tanta feina que no saps ni per on començar, pot ser un indicatiu que estàs sobrepassat.

## **?Pateixes mals de cap o dolors físics**

L'estrès emocional també es pot manifestar físicament: mal de cap, mal d'estómac o tensió muscular.

## **?Què puc fer si em sento sobrepassat/da?**

### **Fes una llista de prioritats**

Comença per les tasques més urgents o importants. Divideix el teu dia en blocs de temps per centrar-te en una cosa a la vegada, sense pensar en tot alhora.

### **Pren descansos curts però freqüents**

Cada hora, fes una pausa de cinc minuts per aixecar-te, estirar-te o caminar. Això et permetrà refrescar la teva ment i millorar la concentració.

### **Aprèn a dir "no"**

És temptador voler fer-ho tot: apunts, extraescolars, sortir amb els amics... Però, si et sents aclaparat, està bé posar límits i reservar temps per a tu mateix.

### **Mantingues una rutina de son i menjar saludable**



---

Dormir bé i menjar de manera equilibrada t'ajudarà a tenir més energia i estar emocionalment més estable.

**Practica tècniques de relaxació**

Prova exercicis de respiració, meditació o ioga per calmar-te. Hi ha moltes apps gratuïtes que t'ajuden a fer exercicis senzills de mindfulness.

**Parla amb algú de confiança**

Compartir com et sents amb un amic, un professor o un familiar pot alleugerir el pes. Ells et poden donar suport o consells que no havies considerat.