



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.