

GESTIÓ EMOCIONAL EN MOMENTS EXCEPCIONALS

L'angoixa

L'angoixa és un estat d'intranquil·litat o inquietud molt intens causat per algun fet o pensament desagradable. Aquesta emoció d'angoixa arriba a crear un malestar físic i emocional. Normalment, l'angoixa és el resultat de la necessitat d'afrontar diferents emocions, expectatives i objectius alhora.

A nivell cultural, les persones tenim un alt nivell d'exigència cap a nosaltres mateixes. Volem aconseguir l'èxit a l'àmbit personal, social i laboral per sentir-nos realitzades. Moltes vegades, aquest fet ens fa experimentar l'angoixa. Arrel de la situació que estam vivint, aquest sentiment s'incrementa. A les auto-exigències de sempre hi sumem el desconcert, la inseguretat, la incertesa, els nervis i el sentiment de sentir-nos poc útils.

Actualment, hem de conviure amb incertesa, protegir-nos per no ser contagiats, adaptar-nos a la feina des de casa o acceptar que no podem anar a fer feina, gestionar l'economia familiar, l'organització familiar, respondre a les necessitats dels nostres éssers estimats, gestionar la informació, deixar de fer el que estàvem acostumats a fer... Són tantes coses noves que és quasi inevitable sentir-nos sobrepassats i angoixats. Cal entendre que aquest sentiment no és ni bo ni dolent, és natural i raonable. Haurem d'acceptar que el tenim i llavors, activar mecanismes personals per a gestionar-ho.

Estratègies per a gestionar l'emoció d'angoixa:

- Identifica el sentiment i posa-li nom.** Accepta aquest sentiment, ho pots escriure en un full: *com em sento?, jo em sento...*; localitzar on sents l'emoció: *sento ... a...*
- Qüestiona els teus pensaments.** Intenta relativitzar la teva angoixa. Aquestes preguntes potser t'ajuden: *quins són els meus pensaments quan sento angoixa?, quina probabilitat de què això que penso succeeixi?*

- ❑ **Escolta't.** Crea espais per a l'expressió de les emocions i explora com et fan sentir.
- ❑ **Treballa en l'àmbit intern el sentiment.** *Què estic sentint? Per què ho sento?*
- ❑ **Expressa't, comparteix el que sents amb una altra persona.** Dir què sents i com et sents en veu alta. Si no estàs preparat/da per compartir-ho, treballa-ho de manera individual.
- ❑ **Exercicis corporals.** Connectar amb el nostre cos ens fa estar més presents en l'aquí i l'ara. Per això és important fer exercici físic. Si l'esport no et motiva, tranquil/a, jeure a terra, fer una dutxa o acceptar un massatge també et pot ajudar.

"La por aguditza els sentits. L'angoixa els paralitza".

Kurt Goldstein