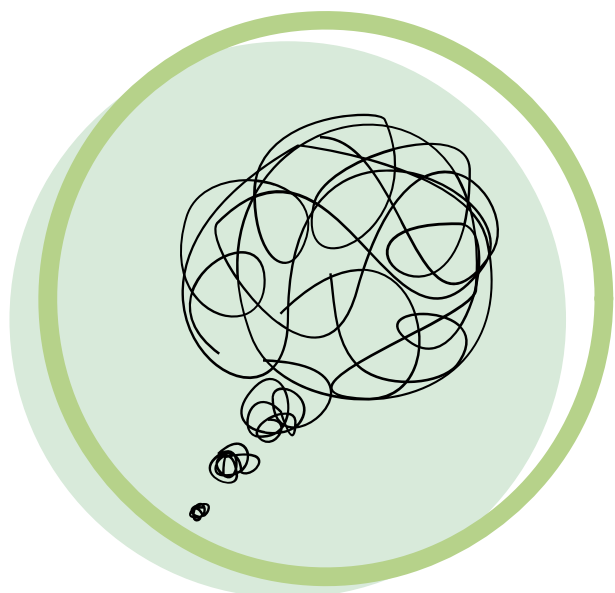


TÈCNIQUES DE GESTIÓ DE L'ESTRÈS PER A CUIDADORS



Identifica la font d'estrès

Dedica uns minuts al dia a meditar o simplement a concentrar-te en la respiració. Crea un espai de calma on poder fer aquestes pràctiques.

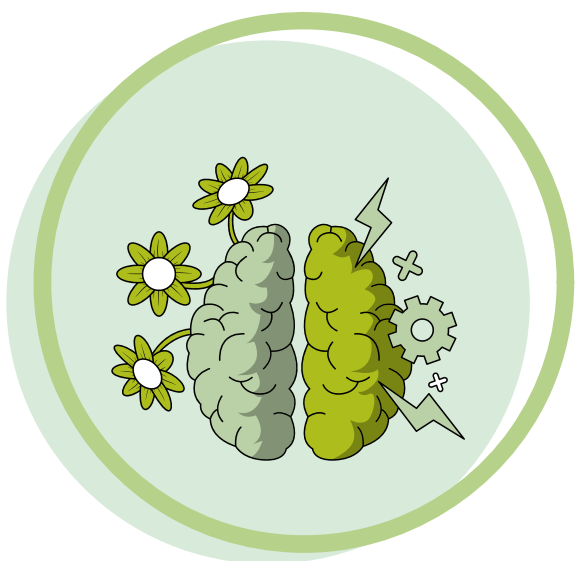
Estableix límits clars per no sobrecarregar-te i aprèn a dir “no”

Dedica moments per a activitats que et relaxin i et facin sentir bé, com llegir, escoltar música o sortir al camp o la platja.

Cerca suport en familiars, amics o grups d'ajuda mútua



Celebra els petits èxits: Reconeix i valora cada avenç, per petit que sigui, tant en la cura com en el teu benestar emocional



Fes exercici de manera regular: Caminar sempre és una bona opció

Mantén una bona alimentació, una bona qualitat del son i hidrata't bé. Acceptar la situació tal com és, sense resistir-se, ajuda a reduir sentiments de frustració i trobar pau interior.