

VULL SENTIR-ME MILLOR **ESTIC MOLT ENFADAT/DA**



QUINA ÉS L'EXPLICACIÓ?

L'enuig és un sentiment normal quan perceps que el que et passa no és just o et fan mal. No obstant això, sentir enuig constantment cap als altres pot implicar que tal vegada atribueixis a altres persones males intencions que potser no tenen, o que no et trobes bé amb tu mateix i reaccions amb agressivitat a les demandes de l'entorn.

COM AFRONTAR-HO?

Si et sents atacat constantment pels altres i això fa que sentis enuig gairebé tot el temps, aprèn a identificar les situacions en què això succeeix i intenta parlar de com et sents amb aquestes persones.

Aprèn a escoltar-te i a fer-te responsable de les situacions en què et comportis de manera agressiva. Si tens problemes amb la gent que t'envolta, intenta explicar-los com t'afecten: sentir-se atacat no sempre implica que t'estiguin atacant. Parla d'això amb les teves amistats, parella o familiars.

SUGGERIMENTS ÚTILS

- ➡ Observar-te i ser conscient de les teves emocions i sensacions és el primer pas per fer-hi front. Pregunta't per què tens aquestes sensacions.

QUAN I PER QUÈ DEMANAR AJUD

Si en qualche moment has tengut un impuls fort d'agredir qualcú o ho has fet, consulta el metge o el professional d'infermeria del teu centre de salut.