

Pautes de regulació davant nerviosisme, neguit o activació emocional:

Tots som diferents i és important que cadascú trobi la manera de regular-se que més bé li vagi, però en general hi ha estratègies que van bé a la majoria de les persones.

Parlar

Si en té ganes i sap que el sabran escoltar com vostè necessita, parli de com se sent, del que està vivint i del què li passa; ens fa bé posar paraules al que sentim. I quan algú li expliqui a vostè, escolti't, li farà bé. Si vostè és més d'escriure, faci-ho; també ajuda.

Respirar

Respirar profundament, encara que sigui només un minut, ajuda a reduir el nivell d'activació. Hi ha persones que els ajuda si imaginem un paisatge tranquil·litzador o es repeteixen una frase com ara "estic tranquil, respirar profundament em calma".

Cantar

Si té ganes de tararejar o cantar, faci-ho: activarà la musculatura de la laringe i amb això estimularà el parasimpàtic, que és el sistema que ens retorna a la tranquil·litat.

Els altres

Quan experimentem una situació social positiva el nostre sistema es calma. Miri d'estar en contacte via trucades de veu, videotrucades o xats amb persones amb les que se senti bé. Expressar amor, agraïment, ser amable i tolerant també l'ajudarà.

Desconnectar

Si pot, desconnecti a estones del que estem vivint, el nostre sistema intern també ho necessita: agafi's estones per vostè, escolti música, mogui's, balli... Si sent que li va bé fer ioga, pilates, mindfulness o meditació, faci-ho; tot això ajuda a estar millor; busqui, miri de trobar la seva manera de regular-se.

Son reparador

Si li costa agafar el son, un bon moment per fer unes quantes respiracions profundes o aplicar la relaxació progressiva de Jacobson és quan ja està estirat al llit a punt per anar a dormir. Durant el son profund el sistema que ens calma està més actiu. Dormir bé ajuda a estar millor.

Aprofitem el que estem vivint per comunicar-nos millor i valorar el que més valor té: les relacions d'estima i apreciació amb els altres.

I si a pesar de tot, se sent desbordat i que no controla el seu estat intern, demani ajuda a un professional.