

CARA – Estratègies d'afrontament

C = Centra't en allò que pots controlar



Es impossible evitar la por i l'ansietat. Són respostes naturals i normals a situacions difícils que ens semblen incertes i preocupants.



No pots controlar què passarà en el futur. Tampoc pots controlar el coronavirus, ni l'economia mundial, ni la manera en què el govern s'encarrega d'aquesta situació. Però sí podem controlar el nostre comportament. Per tant, el primer objectiu és controlar-lo.



Quan esclata una forta tempestat, els vaixells del port tiren l'àncora, perquè si no, la tempestat els arrossegaria cap al mar. Tirar l'àncora no fa que amaini la tempestat, però sí que pot servir per a mantenir el vaixell ferm al port fins que passi la tempestat.



De la mateixa manera, podem experimentar "tempestats emocionals" que ens poden causar pensaments desagradables recurrents, i sensacions incòmodes o doloroses per tot el cos. Si la tempestat al nostre interior ens arrossega cap al mar, el primer pas que hem de fer és "tirar l'àncora" tot utilitzant aquesta senzilla guia ARA:

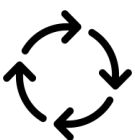
**A =
Accepta allò
que penses i
sents**



**R =
Retorna al
teu cos**



**A =
Aboca't a
les teves
activitats**



Pots fer servir aquesta guia ARA a poc a poc i amb tranquil·litat unes 3 o 4 vegades.



A = Accepta allò que penses i sents

Accepta els teus pensaments, sentiments, emocions, records, sensacions i desitjos en silenci i de manera tolerant.

Imagina que ets com un científic curiós que observa allò que passa al seu món interior.

Per exemple, "Estic pensant que està a punt de passar quelcom de dolent, i això em fa sentir por i tenir els nervis a l'estómac".



R = Retorna al teu cos

També pots provar les següents estratègies o trobar-ne d'altres tu mateix/a:

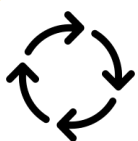
- Prem els peus contra el terra a poc a poc.
- Estira l'esquena i la columna a poc a poc. Si estàs assegut/uda, comprova que tinguis l'esquena recta i estiguis assegut/uda cap endavant a la cadira.
- Prem les puntes dels dits unes contra les altres a poc a poc.
- Estira els braços i el coll a poc a poc, tot encongint les espatlles.
- Inspira a poc a poc, tot comptant 1-2-3-4 i expira a poc a poc, tot comptant 1-2-3-4.



A = Aboca't a les teves activitats

Ara pren consciència del teu entorn i centra't en allò que estaves fent.

- Mira al teu entorn i fixa't en 5 coses que puguis veure.
- Fixa't en 3 o 4 coses que puguis escoltar.
- Fixa't en allò que puguis olerar o tastar, o sentir amb el nas o la boca.



Prova a seguir aquesta guia ARA a poc a poc unes 3 o 4 vegades.