

# CONSELLS PRÀCTICS PER CUIDAR LA SALUT EMOCIONAL DURANT EL CONFINAMENT



## CONSELLS

Consells per tenir cura de la nostra salut mental.



## APP GESTIÓ EMOCIONAL

El Servei Català de la Salut ha creat una App per gestionar les emocions i oferir atenció psicològica.



## ESTRATÈGIES

Estratègies a fer servir davant diverses emocions.



## SUPORT PSICOLÒGIC

Servei en línia gratuït per a joves.



## EL DOL DES DE CASA

Reflexió sobre l'impacte de l'emergència sanitària pel covid-19 i consells per com tractar i superar el dol sense comiat.



## JO EM QUEDO A CASA

Seguim treballant per a vosaltres, mentrestant quedeu-vos a casa :)