

# PER QUÈ EM COSTA EL RETORN A LA "NORMALITAT"?



Les meves amigues no paren d'insistir perquè surti, ja no sé quina excusa inventar.



Em fa mandra sortir, em sento cansada. A més, ja m'he acostumat a estar a casa.



Sabies que hi ha persones que pot ser que **evitin sortir** al carrer sigui per **por**, **comoditat** o **mandra**?



QUÈ PUC FER SI ÉS EL MEU CAS?



**KONSULTA\*M**



**ESCOLTA** els símptomes que **EL COS** t'envia: respiració o pols accelerats, suor, mal de cap, de panxa, cansament continuat, buidor...



**Identifica com et SENTIS:** no ho jutgis. Expressar-ho t'ajudarà.



**Identifica què NECESSITES:** confiança, seguretat, companyia...



**EXPOSA'T** gradualment a les sortides: comença amb 15 min. i vés augmentant progressivament.



**EVITA** les comparacions: cada persona és única. Sigues amable amb tu!



**DEMANA** ajuda: fes-te acompanyar dels teus.



Si ho necessites, també pots contactar amb nosaltres:



[konsultam@chmcorts.com](mailto:konsultam@chmcorts.com)

672.64.25.73-662.02.35.84

**KONSULTA\*M**