

ANNEX III. RECURSOS PER TREBALLAR L'ANGOIXA I L'ESTRÉS

Vinculat al PRT-IN-46. Protocol d'Acompanyament al Final de la Vida

Buscar un **espai de tranquil·litat** on poder estar sols:

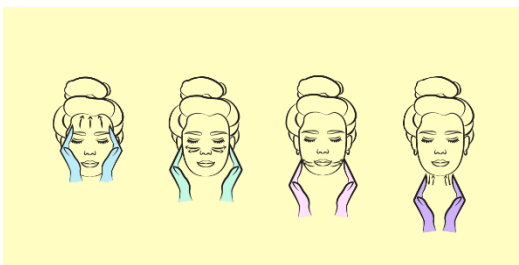
- Si és possible sense estímuls externs que puguin molestar.
- Si és possible ha de ser un espai que disposi de llum natural on també poder tenir una llum tènue que convida a la tranquil·litat.

Què podem fer en aquest espai?

- Tenir a l'abast un aparell per poder escoltar **música** tranquil·la.
- **Realitzar respiracions profundes**, inhalant i exhalant pel nas. Per ser més conscients de la respiració és recomanable posar una mà a la panxa o al pit.



- **Comptar fins a 10 de forma repetida** també ajuda a calmar la ment.
- **Realització de massatges facials** per relaxar la musculatura.



- **Tancar els ulls i visualitzar situacions o experiències** que hem tingut que ens han aportat calma i benestar.

- Apretar una pilota i descarregar la tensió física.



- Imaginar-se un glaçó i visualitzar com es va desfent.



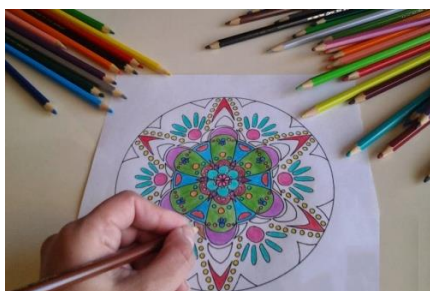
- Escriure el que sents.



- Expressar-te artísticament. Dibuixar i/o pintar sense un objectiu concret.



- Pintar mandales.



- Buscar un temps per fer una cosa que t'encanta: llegir, prendre't una infusió, cuinar, fer esport...
- Fer ioga tranquil i/o meditació.
- Comparteix amb qui et sentis còmode i tinguis confiança, el que està passant, com t'estàs sentint.
- Descansa. Marca't uns horaris de descans.
- Mantingues hàbits saludables: menjar sa i realitzar esport.
- Evita aquelles activitats competitives i que poden fer augmentar l'angoixa i l'estrès.
- Digues **NO** a les coses que no et venen de gust o que ara mateix no pots afrontar.

DEMANA AJUDA SEMPRE QUE HO NECESSITIS.