

Informació per a pacients

STOP



- Aquest és un exercici que consisteix a fer una petita pausa
- El podeu fer en qualsevol moment del dia i, sempre que us sentiu aclaparats per una emoció intensa
- Seguir les sigles de la paraula STOP us pot ajudar



S

- Stop, atura't
- Em paro
- Intento no reaccionar precipitadament



T

- Temps per calmar-te
- Em prenc un temps, respiro pausadament



O

- Observa
- Em pregunto:
 - Quines sensacions físiques noto?
 - Quins pensaments o imatges passen per la meva ment?
 - Com em sento?



P

- Pensa com continuar
- Com respondre eficaçment al que m'aclapara
- Com puc tenir cura de mi per regular l'impacte emocional que la situació m'ha generat
- Què decideixo fer després de la pausa d'STOP

