

Conviver com o confinamento domiciliário

O que costumamos sentir numa situação como esta?

Como são várias as fontes de stress, é comum sentirmos um misto de emoções e até estarmos um pouco instáveis, ora sentindo umas coisas, ora sentindo outras. Tais flutuações fazem parte e há que contar com elas.

Podemo-nos sentir:

- Sozinhos;
- Impacientes;
- Irritados;
- Ansiosos;
- Preocupados;
- Frustrados;
- Com medo;
- Inquietos.



Ciências
ULisboa

GAPsi*
Gabinete de Apoio Psicopedagógico