

Tallers de recursos de **gestió emocional**

després
d'atemptats
terroristes



Ajuntament de
Barcelona

Taula de
Salut Mental
de Barcelona

La nostra ciutat va patir un atemptat terrorista el 17 d'agost del 2017, juntament amb la població de Cambrils. **Quan vivim una agressió d'aquesta magnitud, inesperada i brutal, podem experimentar diferents reaccions emocionals que alteren la nostra rutina habitual.**

És per aquest motiu que hem programat una sèrie de tallers de recursos de gestió emocional.

Per què ara? _____

Si després de 3 o 4 mesos veiem que la recuperació de la vida quotidiana prèvia a l'atac no ha sigut total, que encara persisteix un abans i un després en el nostre estat anímic, **és possible que necessitem més recursos de gestió emocional**. Pot ser que evitem passar per certs llocs o que no haguem tornat a realitzar determinades activitats d'oci que abans fèiem, o simplement que experimentem, per exemple, un excés de por, un bloqueig de les emocions o una manca de confiança en el futur.

Què farem? _____

Treballarem en grups psicoeducatius, perquè compartir les situacions de dificultat i els recursos per gestionar-les té, en si, un efecte positiu. Intercanviar trenca la sensació de solitud i fomenta compartir eines d'apoderament emocional per al moment present i també per al futur. Els tallers o grups psicoeducatius busquen promoure la capacitat de resiliència –de recuperar-se d'una situació difícil– a partir de la posada en comú de recursos i consells pràctics per vetllar pel nostre benestar emocional.

Com ho farem? _____

Si estàs interessat o interessada a participar en algun grup, truca al telèfon gratuït que indiquem a continuació, i podràs participar en algun dels tallers que s'estan organitzant, que consistiran en una sessió d'entre 90 i 120 minuts en un espai de proximitat.



900 10 15 80

**Unitat de Trauma, Crisis i Conflictes de la
Universitat Autònoma de Barcelona (UAB)**