



10 D'OCTUBRE
DIA MUNDIAL
DE LA SALUT MENTAL
A OSONA I EL LLUÇANÈS
2025

ESPORT I **SALUT MENTAL:** **UN MATX** **GUANYADOR**

*Riscos de l'esport competitiu
per al benestar emocional*

*L'esport és positiu,
però hi ha situacions
que ens poden
afectar a nivell mental,
emocional o físic.*



FER ESPORT NO NOMÉS CUIDA EL COS, SINÓ TAMBÉ LA MENT, FOMENTANT UNA BONA REGULACIÓ EMOCIONAL.

Quan practiquem activitat física de forma regular:

- + Alliberem estrès i ansietat
- + Millorem l'estat d'ànim gràcies a les endorfines
- + Ens ajuda a dormir millor
- + Augmenta la confiança i l'autoestima
- + Ens connecta amb altres persones i afavoreix les relacions socials

QUÈ ENS APORTA L'ESPORT?

L'esport és una gran escola emocional.

Ens ajuda a desenvolupar habilitats molt valuoses pel dia a dia:

- + Superar la frustració i gestionar els errors
- + Regular les emocions i la pressió abans d'una competició
- + Fixar objectius realistes i mantenir la motivació
- + Treballar en equip i comunicar-nos millor
- + Conèixer-nos a nosaltres mateixos i cuidar-nos

TAMBÉ CAL TENIR CURA

L'esport és positiu, però hi ha situacions que ens poden afectar a nivell mental, emocional o físic:

- + Pressió excessiva per guanyar o rendir
- + Comparar-nos constantment amb altres
- + Patir per les crítiques o tenir por d'equivocar-nos
- + Sobrecàrrega física i mental sense descans
- + Pèrdua de motivació o esgotament emocional

Si alguna d'aquestes situacions t'està afectant, **no ho deixis passar!**

COM GESTIONAR-HO?

- + Parla obertament amb l'entrenador/a i la família
- + Evita comparar-te; cada persona té el seu ritme
- + Accepta l'error com una oportunitat d'aprenentatge
- + Mantingues espais per gaudir de l'esport sense competició
- + Cuida les relacions dins l'equip, busca suport i bon ambient
- + Si cal, demana ajuda professional: cuidar-se és de valents.

PARLEM-NE!

Si necessites suport o vols tenir més cura del teu benestar emocional dins de l'esport, pots demanar hora a:

- 1.** Psicòloga i coach esportiva del Consell Esportiu d'Osona. De forma gratuïta s'ofereixen sessions individuals i grupals per equips esportius (Programa Ocell de Foc Osona-Berguedà-Lluçanès, per a persones de 16 a 30 anys)
coaching@ceosona.com



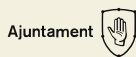
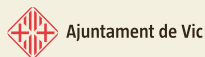
- 2.** Centre d'Atenció Primària de referència (CAP) amb el teu metge/metgessa de família

Aquest fulletó forma part de les activitats del Dia Mundial de la Salut Mental a Osona i el Lluçanès 2025, organitzades per la Taula de Salut Mental i Addiccions d'Osona i el Lluçanès.



Consulta el programa:

*Ho organitza la Taula de Salut Mental i Addiccions
d'Osona i El Lluçanès a través de la
Comissió del Dia Mundial de la Salut Mental*



Hi col·labora

