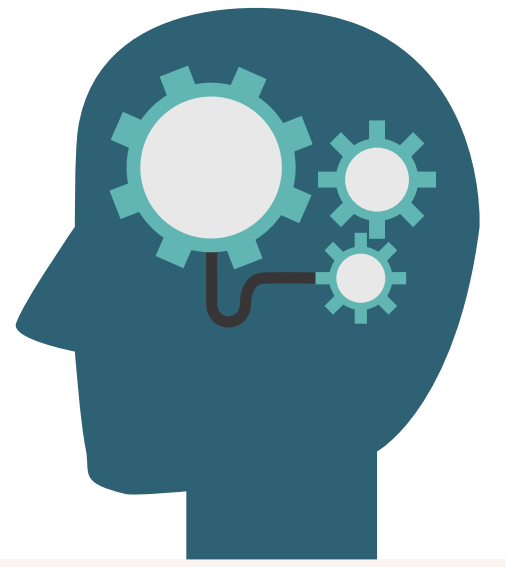




AFRONTAMENT PSICOLÒGIC EN TEMPS DE CORONAVIRUS I CONFINAMENT EN LA LLAR



Reconèixer la por i l'ansietat com naturals.

La por dins d'uns límits no és negativa, ens ajuda en aquestes situacions d'amenaça activant-nos a prendre decisions, prendre precaucions, estar alerta, mobilitzar-nos, etc. El que és important és que aquestes emocions no ens paralitzen ni ens desborden. Alguns consells útils són que compartiu la vostra experiència amb altres persones, relaxar-se, ser pacients i respirar.



Centrar-nos en el present.

Hem d'assumir la realitat i pensar en el que podem fer. Hi haurà canvis en les nostres vides i és una pèrdua de temps pensar en els perquè, en les culpes o pensar massa en el futur. El realment important és cuidar-nos ara i cuidar el nostre entorn: aprofitar el temps, quedar-nos en casa, cuidar la higiene i la distància interpersonal.



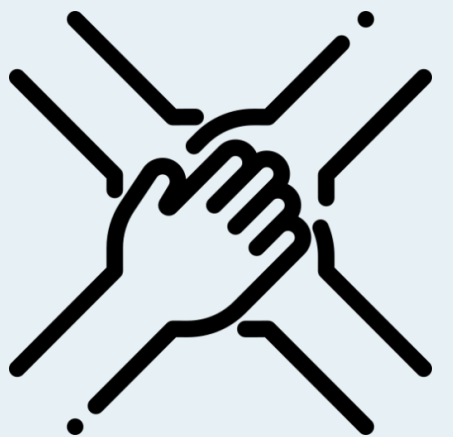
Evitar la sobreinformació.

Hem d'informar-nos des de fonts "oficials" i fiables, no obstant això, no és aconsellable estar permanentment connectats a la TV i a les xarxes socials de forma obsessiva. A més de posar en perill la nostra salut psicològica podem estar prestant massa atenció a mentides o alimentant idees catastròfiques. Hem de centrar-nos en altres activitats més enriquidores que ens animen i ens fagen desconnectar de la realitat de l'exterior en algunes ocasions.



Tenir una actitud de confiança i esperança.

No s'ha de negar la realitat però hem de confiar en el fet que la pandèmia és superable per les evidències que existeixen i confiar en els experts. A més de confiar en nosaltres mateixa i en les nostres capacitats i en els que tenim al nostre voltant per poder transmetre'ls eixa esperança.



Tenir rutines i mantindre'ns actius.

Cultiveu la lectura, la pintura, la música, la cuina creativa, recupereu el contacte amb familiars i velles amistats, practiqueu exercici...



Suport social.

En aquestes situacions apareixen sentiments de frustració, tristesa, enuig, preocupació pel futur... És important traure a l'exterior aquestes sensacions, comunicar-les i demanar ajuda quan ho necessitem. És important sentir-nos acompanyats per sentir que aquesta és una "batalla conjunta". Deixa't cuidar!



Consells per a persones que pateixen d'ansietat.

- Dedica un moment diari per "preocupar-te", però només eixe moment. Intenta que les preocupacions no acaparen tot el teu temps.
- Realitza exercicis de respiració diafragmàtica i meditació. Visualitza un lloc que et transmeta pau.
- Parla amb gent que et fa sentir bé i evita parlar sols sobre el coronavirus.
- Si pateixes un atac d'ansietat, procura no obsessionar-te amb els símptomes, intenta distraure't o que et distrauen i recorda: **TOT PASSARÀ!**

