

Recomanacions a la ciutadania per a la gestió psicològica de l'alerta per coronavirus

El Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya remarca la importància d'evitar el contagi de la por, un sentiment que ens bloqueja i ens impedeix gestionar les amenaces amb eficàcia.

Davant l'alerta sanitària generada per l'arribada al nostre país del nou coronavirus SARS-CoV-2, el Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya vol compartir amb la ciutadania una sèrie de recomanacions sobre la gestió psicològica d'aquesta circumstància amb l'objectiu d'evitar que la por es converteixi en un fenomen viral que interfereixi en la ja prou complexa situació sanitària.

La por és una de les emocions bàsiques del nostre psiquisme i una reacció normal i saludable davant de situacions desconegudes, amenaçadores i potencialment perilloses com la que estem vivint. Es tracta d'una resposta adaptativa que ens ajuda a mantenir-nos alerta i prendre les mesures necessàries per minimitzar riscos, ja sigui a través de l'evitació del perill o de mecanismes de control i afrontament. Tanmateix, la por a vegades es pot convertir en quelcom que ens bloqueja i ens impedeix gestionar les amenaces amb eficàcia, esdevenint aleshores un impediment i un problema psicològic. Així mateix, la por, tot i no ser cap virus, es contagia amb facilitat entre les persones i els col·lectius. Per tal que la por no es converteixi en un problema convé tenir en compte els següents consells:

1. **Informa't bé.**

- Utilitza canals d'informació oficials o contrastats.
- Tingues compte amb les xarxes socials, contrasta la informació que s'hi comparteix.
- Evita la sobre informació, estar permanentment connectat no et farà estar millor informat i, per contra, augmentarà la teva sensació de risc innecessàriament.

2. **Informa bé els altres.**

- Evita escampar rumors i informacions falses.
- Evita parlar permanentment del tema.
- Comparteix tan sols les informacions rellevants i procura no fer-ho en calent.

Si treballes en mitjans de comunicació:

- Informa únicament quan hi hagi novetats o fets rellevants. Procura no caure en la redundància.
- Evita el sensacionalisme i l'alarmisme.

- Presta atenció no només a què dius sinó també a les il·lustracions que acompanyen les notícies . Recorda que una imatge val més que mil paraules.

Si tens infants a càrrec teu:

- Mantén-los ben informats, tenen tot el dret.
- Estigues atent/a als seus dubtes i preocupacions i respon a les seves preguntes a mesura que vagin apareixent, seguint el seu ritme.
- Proporciona'ls explicacions entenedores i adaptades al seu nivell de comprensió.
- No els menteixis, únicament regula el flux d'informació i no els en donis més de la necessària.
- Ajuda'ls a contextualitzar i filtrar les informacions que reben per altres canals.

3. Cuida't, protegeix-te.

- Segueix les recomanacions i mesures de prevenció que determinin les autoritats sanitàries. Confia en la ciència i en l'experiència del nostre sistema sanitari.
- No prenguis més precaucions de les necessàries. Això no et farà estar més segur enfront un contagi i, en canvi, alimentarà la teva por i la dels que t'envolten, en especial la dels més petits.
- Davant del dubte de contagi, segueix les indicacions de les autoritats sanitàries. No facis consultes mèdiques supèrflues, evitant així contribuir a un col·lapse dels dispositius assistencials.
- Mantén les teves rutines diàries i fes vida normal en la mesura del possible. La por es controla molt millor a través dels nostres comportaments saludables que a través dels raonaments autoinduits o de les precaucions innecessàries.
- Fes servir el sentit de l'humor. L'humor és una emoció que t'ajudarà a mantenir la por (una altra emoció) a ratlla.
- Reconeix els teus sentiments i accepta'ls. Si et cal, comparteix-los amb les persones més properes a tu.

Fem entre tots i totes que la por no es converteixi en un fenomen viral; recorda:

Cuida't, protegeix-te, informa't i informa bé als altres!

Junta de Govern

Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya