

RECOMANACIONS CONFINAMENT PSICOLOGIA

EMOCIONS

Davant aquesta situació és normal sentir:

- Por
- Ansietat
- Soledat
- Ira
- Tristesa
- Preocupació
- Avorriment
- Angoixa
- Estrès
- Desesperació
- Desesperança

Com afrontar-les?

1. Fes-te conscient que les tens, accépta-les. Davant una situació excepcional com aquesta, és normal i adaptatiu tenir aquestes emocions i sensacions. No les reprimeixis ni les tapis però tampoc permetis que et dominin. Mantingues certa fredor, serenitat.
2. Parla'n. El propi fet de parlar-ne ja t'alleujarà, a més que et resultarà més fàcil buscar eines i estratègies d'afrontament sigui sol/a o en grup. Si estàs confinat/da en companyia, aprofita aquesta convivència per compartir-ho, segur que no ets l'únic/a a qui li va bé xerrar-ne. Si el confinament el fas en solitari, és important que mantinguis el contacte social (via telèfon o xarxes socials): confinament no vol dir aïllar-se.
3. No caiguis en derrotismes. Intenta no repetir contínuament que la situació és molt seriosa o que no té solució → Donar peu a les rumiacions i pensaments negatius provoca més simptomatologia ansiosa i empitjora les expectatives d'afrontament d'un mateix en relació a la situació i al propi confinament.
4. Qüestiona't. Estic actuant d'alguna manera en què em pugui perjudicar a mi mateix/a?

HÀBITS

- **Estableix-te uns objectius:** tant si estàs fent teletreball com si no treballes, pots elaborar un llistat de coses a fer (endreçar l'armari, fer neteja de trastos, llegir un llibre, rescatar antics jocs de taula, etc.). És important mantenir-se ocupat per tal d'evitar que les emocions difícils de gestionar i els pensaments negatius s'apoderin de la situació i del teu funcionament. No et permetis tenir un paper passiu durant el confinament, no t'escarxofis al sofà.
- **MOLT IMPORTANT: Respecta la teva rutina i els teus horaris** (hores d'anar a dormir i llevar-se, àpats, hàbits d'higiene, etc.). És essencial seguir-se cuidant i atendre a les necessitats bàsiques, així com l'horari que duem normalment, com si fos un dia habitual. El cos i el cervell s'acostumen als horaris i a les rutines, si ara ho canvies, després et costarà més tornar-t'hi a adaptar.
- **Alimenta't bé i de manera saludable.** No abuis del menjar "per avorriment". Intenta seguir una dieta equilibrada amb abundants fruites i verdures, farà que et sentis millor a curt i a llarg termini, tant físicament com psicològicament.
- **Cuida't mentalment:** per exemple, fent exercicis de relaxació com ara el control de respiració.
- **Fes exercici físic:** per "tonto" que et sembli l'exercici, com caminar 10 minuts per casa o pujar i baixar les escales, fer activitat física ajuda a mantenir el to muscular i té beneficis en la teva salut mental (millora l'estat d'ànim, et fa sentir més actiu, etc.). **El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya ha emès un document amb exercicis que es poden fer a casa.**

INFORMACIÓ I MESURES

- **Limita el temps dedicat a seguir les notícies:** Per la condició del propi confinament, és probable que s'hagin de passar moltes hores a casa, i és necessari poder pausar el flux d'informació constant. Mirar constantment les notícies no té un efecte tranquil·litzador, sinó que incrementa l'angoixa → És necessari desconnectar!
- **Si t'informes, fes-ho a través dels canals oficials:** Les persones, si veiem que el nostre entorn està alterat i a més no tenim prou informació d'allò que passa, intentem suplir aquestes mancances, aquests forats de coneixement, amb informació que, en molts casos, pot no ser contrastada o veraç. Si t'informes, assegura't que t'informes bé.
- **No adoptis més mesures de prevenció de les recomanades:** Tot i que no ho sembli, et farà tenir més sensació d'intranquil·litat.
- **Sobre l'abastiment i supermercats:** Ja s'ha confirmat diverses vegades que l'abastiment està garantitzat, per tant no és necessari angoixar-se per la disponibilitat d'aliments. Evita participar en els episodis d'histèria col·lectiva i intenta no fer-los destacar, ja que són situacions generalment aïllades.
- **Segueix les directrius i recomanacions de les autoritats i especialistes.**



EXERCICI DE RELAXACIÓ: CONTROL DE RESPIRACIÓ

EXERCICIS DE RELAXACIÓ: Per què?

Els exercicis de relaxació són tècniques incompatibles amb els efectes fisiològics característics de l'ansietat i l'estrès (un increment en l'activació fisiològica, entre d'altres aspectes). De per sí, l'increment de l'activació és una resposta bàsica i adaptativa orientada a fer front a situacions d'especial demanda de l'entorn, com la situació que vivim actualment, però uns nivells d'activació elevats i sostinguts durant el temps (períodes llargs d'angoixa, estrès, etc.) poden comportar perjudicis per la salut física i mental a curt i llarg termini. Per això és important aprendre a relaxar-se de manera senzilla i saber disminuir voluntàriament aquesta activació.

CONTROL DE LA RESPIRACIÓ

És l'exercici de relaxació més senzill i un dels més útils i eficaços. Tot i així, només es descriurà una de les parts de l'exercici, la més senzilla, per tal que sigui accessible a tothom.

Per començar...

- Busca un ambient tranquil i agradable (evita possibles distractors), posa't roba còmoda (que no t'apreti, que no sigui rígida) i troba una postura còmoda (estirat/da panxa amunt o assegut/da amb esquena recta). L'objectiu es centrar-se en les pròpies sensacions corporals i deixar de banda, almenys durant l'exercici, les tasques i preocupacions que tinguem pendents. Pots intentar visualitzar mentalment un escenari agradable que t'ajudi a relaxar-te (el mar, un bosc...).
- L'exercici té una durada d'entre 2 i 3 minuts, es pot repetir si es desitja.
- Es busca ser conscient de la pròpia respiració.

L'exercici:

- Sense alterar el patró de respiració (ritme i intensitat, freqüència), centra tota la teva atenció en la teva respiració. Identifica com l'aire entra al teu cos i observa quines sensacions et va produint. Expira l'aire i observa quines sensacions et provoca. És aconsellable que posis una mà a la panxa, per sota del melic i l'altra mà a sobre de la boca de l'estòmac, per ser més conscient dels canvis en la teva respiració.

FONTS D'INFORMACIÓ

Aranda, G. (2020, 16 marzo). Ajustar la dieta i moure els peus quan estàs assegut: els consells dels fisioterapeutes per al confinament. Recuperado de https://www.ara.cat/societat/Ajustar-assegut-consells-fisioterapeutes-confinament_0_2417758313.html

Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya. (2020, 13 marzo). El Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya publica una guia de gestió psicològica davant quarantenes per malalties infeccioses. Recuperado de <https://www.copc.cat/ct/noticias/1040/El-Col-legi-Oficial-de-Psicologia-de-Catalunya-publica-una-guia-de-gestio-psicol-gica-davant-quarantenes-per-malalties-infeccioses>

Jiménez, A. (2020, 15 marzo). Miedo, ansiedad y desesperación: analizamos las reacciones comunes al Estado de Alarma. Recuperado de https://www.consalud.es/pacientes/especial-coronavirus/miedo-ansiedad-desesperacion-analizamos-reacciones-comunes-alarma_75873_102.html

Labrador, F. J., et al. (2008). Técnicas de modificación de conducta. Madrid, España: Ediciones Pirámide.

Redacción La Marea. (2020, 10 marzo). Guía psicológica para hacer frente al coronavirus. Recuperado de <https://www.lamarea.com/2020/03/10/guia-psicologica-para-hacer-frente-al-coronavirus/>

Gràcies per la vostra atenció!