

Com actuar davant el coronavirus: recomanacions per superar amb salut les setmanes de **confinament**

Lleida

COMISSIÓ DE DOCÈNCIA DEL SERVEI DE PSIQUIATRIA, SALUT MENTAL I ADDICCIONS DE L'HOSPITAL UNIVERSITARI DE SANTA MARIA DE LLEIDA

Des del divendres 13 de Març ens trobem en estat d'alarma i de confinament degut a un virus que està afectant a tota la població. Per aquest motiu en l'article d'avui us volem donar unes pautes i recomanacions sobre la situació en la que ens trobem. Per la seva part, el Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya (COPC) ha publicat una guia de suport que hem tingut en compte en la redacció de l'article. Són dies molt complicats. L'expectació inicial s'està convertint ara en por. La por és una emoció necessària que ens ha permès sobreviure com a espècie. La por paralitza si s'acompanya d'ansietat, però enforteix si qui l'acompanya és el sentit comú i el raonament. La por i l'ansietat faciliten que ens sentim sobrepassats per la situació, en amenaça i perill. Sembla que ja hi ha qui buida les estanteries dels mercats i acapara tant com pot. La por que permet la decisió i el seny protegeix.

Ben segur que el principal perill que ens podem trobar dins de casa serà la preocupació, el neguit i el malestar personal per l'avoriment. En algunes ocasions això podria esdevenir en ansietat i por. Unes emocions que es creen dins nostre i que caldrà controlar. No deixen de ser respostes fisiològiques primer i psicològiques després fruit de l'amenaça de perill. Ens caldrà analitzar els propis pensaments: quin pot ser el pitjor dels pensaments i de què tenim por realment? Verbalitzar les pors és ja un primer pas per la seva eliminació. Podem acompanyar aquest exercici amb moviments de relaxació i respiració. Una bona música d'acompanyament ajudarà.

Les següents recomanacions ens ajudaran a sostenir aquest con-



FOTO: / Cal mantenir les rutines bàsiques del horaris habituals dels nens

finament que durarà, ben segur dies encara, a ser pro actius per mantenir les necessitats bàsiques individuals, i a disminuir la por i l'ansietat:

- Mantenir un equilibri d'ocupació tot i que no es pugui sortir de casa.
- Repartir el temps entre les activitats de cura personal, activitats productives (tasques de casa, treball, cura a tercers), activitats d'oci (individuals i amb altres membres de la família).
- Molts gimnasos fan les seves classes dirigides gratuïtes i obertes a tota la població perquè puguem realitzar activitat física des de casa.

- A través de la xarxa s'està socialitzant la cultura. Plataformes d'entreteniment, revistes, premsa i mitjans d'informació han facilitat subscripcions gratuïtes durant el confinament. És possible realitzar visites virtuals a museus i assistir a concerts i obres de teatre a través d'un dispositiu electrònic.
- Fer un horari per cada dia, organitzant el descans, les diferents activitats i el àpat.
- Vestir de carrer, com si anèssim a la feina. No anar en pijama durant el dia.
- Cuidar/se i protegir/se. Una bona i eficaç manera és utilitzant l'humor en totes les seves manifestacions: en les pel·lícules de TV,

en els nostres lectures, en la nostra actitud i en les nostres relacions.

Pautes i recomanacions amb nens/es a casa:

- Mantenir les rutines bàsiques dels horaris habituals. El joc pot ser un bon entreteniment i els jocs de taula tradicionals són una bona opció per jugar en família.
- Donar tasques de casa concretes i assumibles a l'edat.
- Supervisar l'organització dels deures escolars dels nostres fills.
- S'han creat noves iniciatives i plataformes educatives perquè els nens puguin continuar amb els seus aprenentatges davant el tancament dels centres educatius.

Per finalitzar i com eina fonamental de la protecció de la nostra salut és important que es limiti el temps que aquests dies dediquem a informar-nos sobre la situació derivada del COVID-19. Amb la finalitat de no caure amb la sobreinformació i l'estat d'alerta, ansietat, inquietud, inseguretat que pugui arribar a generar, és fonamental determinar

en quins moments del dia "ens connectem a la informació", a través de quina eina ho fem i durant quant de temps.

Altrament, les noves tecnologies estan al nostre servei per fer més fàcil el confinament, imprescindible per reduir el contagi del COVID-19. També hem pogut mantenir els nostres vincles laborals, familiars i socials sense tenir contacte físic, la qual cosa permet trencar la cadena del contagi i tirar endavant els reptes i oportunitats que planteja aquesta nova crisi.

Disposar d'informació és clau, però cal que aquesta sigui veras i

emesa per fonts fiables. És important comprendre el perquè de la situació i ser nosaltres mateixos protagonistes de la decisió de restar confinats.

Molts dels efectes adversos del confinament venen donats quan aquest és viscut com imposició d'una restricció de la llibertat. La cuarentena voluntària s'associa a menys angoixa i menys complicacions a llarg termini.

En definitiva, les situacions difícils es resolen amb una barreja d'actitud, constància, coneixement i paciència. Aquestes capacitats exclusivament humanes les disposem per a ser utilitzades, en aquest cas, de manera conjunta.

Per ampliar informació:

Pàgina amb una àmplia informació sobre el Mindfulness.

www.mindfulnessvicentesimon.com/

Document editat pel Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya sobre recomanacions de gestió psicològica durant quarentenes per malalties infeccioses.

www.copc.cat

Pàgina de 100 pel·lícules per poder visualitzar on-line

https://www.youtube.com/watch?v=NMq1WMsOaHk&list=PLN-q2eaZvd5PsY9bF9QTeJ30IRscW-VT_4c

Alguns links per poder fer exercici a casa i estar més saludables:

<https://www.youtube.com/watch?v=1J8CRcoFekE>

https://www.youtube.com/watch?v=bN_BD8YutJA

<https://www.youtube.com/watch?v=YQQfhILVR7c>

<https://www.youtube.com/watch?v=9OCU3xk1WsQ>

Col·lecció de vídeos elaborats en col·laboració entre Diputació de Lleida i INEFC: "Tens 15 minuts?": <https://youtube.be/ddDEyIVdus>