

## RECOMANACIONS GENERALS DE GESTIÓ PSICOLÒGICA

Quan ens quedem a casa el nostre dia a dia es transforma, cal adaptar-nos a la nova situació i afrontar-la amb serenitat, cadascú fent front a la seva realitat.

A continuació, us resumim una sèrie de recomanacions generals que ens poden ajudar a afrontar el confinament i garantir el benestar emocional tot i les dificultats que pugui estar vivint cadascú de nosaltres.

- **Hàbits de salut**

És important, com sempre, tenir cura del nostre estat de salut, seguir una dieta equilibrada, fer activitat física diàriament i seguir un horari regular i suficient de son.

- **Les rutines**

Cal mantenir les rutines diàries habituals: l'hora de llevar-se, l'hora dels àpats, la feina, les feines de casa, una estona per compartir, una per descansar, fruit o desconnectar...

Pot anar bé planificar la setmana amb antelació. Hem de tenir temps per a tot allò que calgui. Si treballem des de casa, cal marcar-nos uns horaris clars per poder mantenir un equilibri i no convertir la feina en un factor d'estrès.

- **La relació amb els altres**

Sols o acompanyats, la situació és ben diferent, però de totes maneres cal que no ens sentim sols. És bo compartir el nostre temps amb els altres des de la proximitat o, si estem sols, per altres mitjans: trucades, videotrucades, missatges, etc.

Compartir amb les persones properes moments de benestar i, sobretot aquests dies, deixar espais per poder compartir també el possible malestar, des de la serenitat i no des del mal humor.

És important reservar espais diaris o setmanals per poder expressar-nos amb calma, per gestionar conflictes propis de la convivència, prevenint així les explosions d'ira o agressivitat.



- **Les notícies**

La situació que estem vivint, cal tenir-la present i afrontar-la amb tot allò que ens impliqui. Aïllar-se o estar desconnectat és una manera d'evitar-la i no fer-hi front.

Cal estar ben informat, consultar canals oficials o contrastats i evitar la sobreinformació per no generar més angoixa.

- **Un moment per a nosaltres**

Cadascú de nosaltres coneix bé com ho està passant aquests dies. Cal que cadascú faci front a la seva realitat i cuidar-se molt per ser capaç d'afrontar-ho.

Si tenim ansietat, hem de procurar minimitzar-la, amb diferents estratègies d'afrontament que precisen d'un moment per a nosaltres: fent activitats que ens agradin, fent esport, emprant diferents tècniques de relaxació, analitzant els pensaments que ens generen ansietat, etc.

- **Els moments difícils**

Molts de nosaltres tenim persones al nostre càrrec, ens hem de cuidar per poder-les cuidar amb responsabilitat.

És important actuar amb calma per poder donar seguretat als que ens necessiten, els que són més vulnerables o estan malalts. Evitem conflictes davant el malestar dels altres, cal donar el nostre suport des de la calma.

**Sol·licitem ajuda psicològica si la precisem.**