



ALGUNS CONSELLS PER A SUPORTAR ESTE TEMPS DE CRISI

Bon dia a totes i tots.

Des de Psicologia de Salut Laboral vos volem transmetre alguns suggeriments que poden ajudar-nos a sentir-nos un poc millor en este temps i a mantindre l'ànim tan bé com siga possible.

La situació que estem vivint és del tot extraordinària, per això és possible que hages tingut moltes sensacions i pensaments inhabituals o que et semblen estranys. És normal sentir preocupació, incertesa i fins i tot por. Algunes persones tenen dificultat per a acceptar el que està passant, d'altres tenen la sensació d'*estar en una pel·lícula*, com si tot estiguera tenyit d'una capa d'irrealitat o estranyesa. Altres per-

sones senten ansietat o tenen pensaments negatius i catastròfics. Unes altres són capaces de guardar la calma i veure el costat positiu de la situació.

Totes estes reaccions i altres poden ser normals quan ens enfrontem a una situació inesperada que ens trau de la nostra sensació de seguretat habitual i ens enfronta a la realitat d'allò imprevisible i desconegut, allò que escapa del nostre control.

Alguns suggeriments per a passar esta etapa de la millor manera possible van dirigits al que sí que està sota el nostre control: la manera com afrontem esta situació nova en la nostra vida. Esperem que vos siguen d'utilitat:



REGULA LA INFORMACIÓ A LA QUAL ACCEDIXES

Ens bombardegen amb informació de tota mena, alguna contrastada i d'altra no. Molta d'esta informació, en lloc d'informar de manera objectiva, és alarmista, es basa en suposicions o fins i tot és inventada. Així mateix, esta informació ens arriba durant tot el dia. No hi ha cervell que resista este fart d'informació a vegades contradictòria i que pugua assimilar-la amb serenitat.

- Consulta la web del Ministeri de Sanitat i Consum:
www.mscbs.gob.es
- <https://coronavirus.epidemixs.org/> és una eina digital elaborada per personal sanitari voluntari per a informar la ciutadania.

Tria una font d'informació fiable i un temps limitat per a consultar-la. No tenim control sobre el que està succeint al món, però sí sobre les coses que podem fer per a cuidar-nos i respectar la nostra capacitat de processar i assimilar una informació poc agradable dosificant-la i allunyant-la tot el possible de l'hora d'anar-te'n al llit.





FES COSES, OCUPA LA TEUA MENT

Tant si estàs treballant com si no, t'has trobat un muntó de temps que cal omplir. A algunes persones els dona per netejar, cuinar, buidar armaris o llavar cortines. A altres per llegir, ordenar papers o actualitzar l'àlbum de fotos. Però també pot ser que no tingues ganes de res i passes el dia del sofà a la cuina i torna de nou. Tot és possible perquè no és una situació normal. No estem de vacances ni de baixa ni de permís. Estem a casa complint un confinament necessari. Moltes associacions i particulars estan oferint cursos, activitats i fins i tot pel·lícules, visites virtuals a museus i concerts gratuïts. Hi ha per a tots els gustos. **Elabora horaris i rutines** per a evitar la dispersió i la sensació de no fer res concret.

Dedica un temps a fer exercici. S'ofereixen gratuïtament molts vídeos de YouTube amb programes d'exercici de diferents dificultats. I si no et convencen, balla com si ningú et veiera. L'important és el moviment.





RELACIONA'T (A DISTÀNCIA):

Cuida del teu benestar emocional. En l'era de la tecnologia (videotelefonada de WhatsApp, Skype, Zoom, Facetime, Instagram...) podem estar físicament en aïllament però, per descomptat, no significa que no puguem comunicar-nos.

Aprofita per a relacionar-te amb les amigues a qui la voràgine del dia a dia no et permet dedicar temps.

Parla amb els teus pares, fills i filles, familiars... Això sí, **limita al mínim el temps en què el tema central siga el coronavirus** (què et sembla cinc minuts i prou?), la resta del temps conversa sobre altres temes.





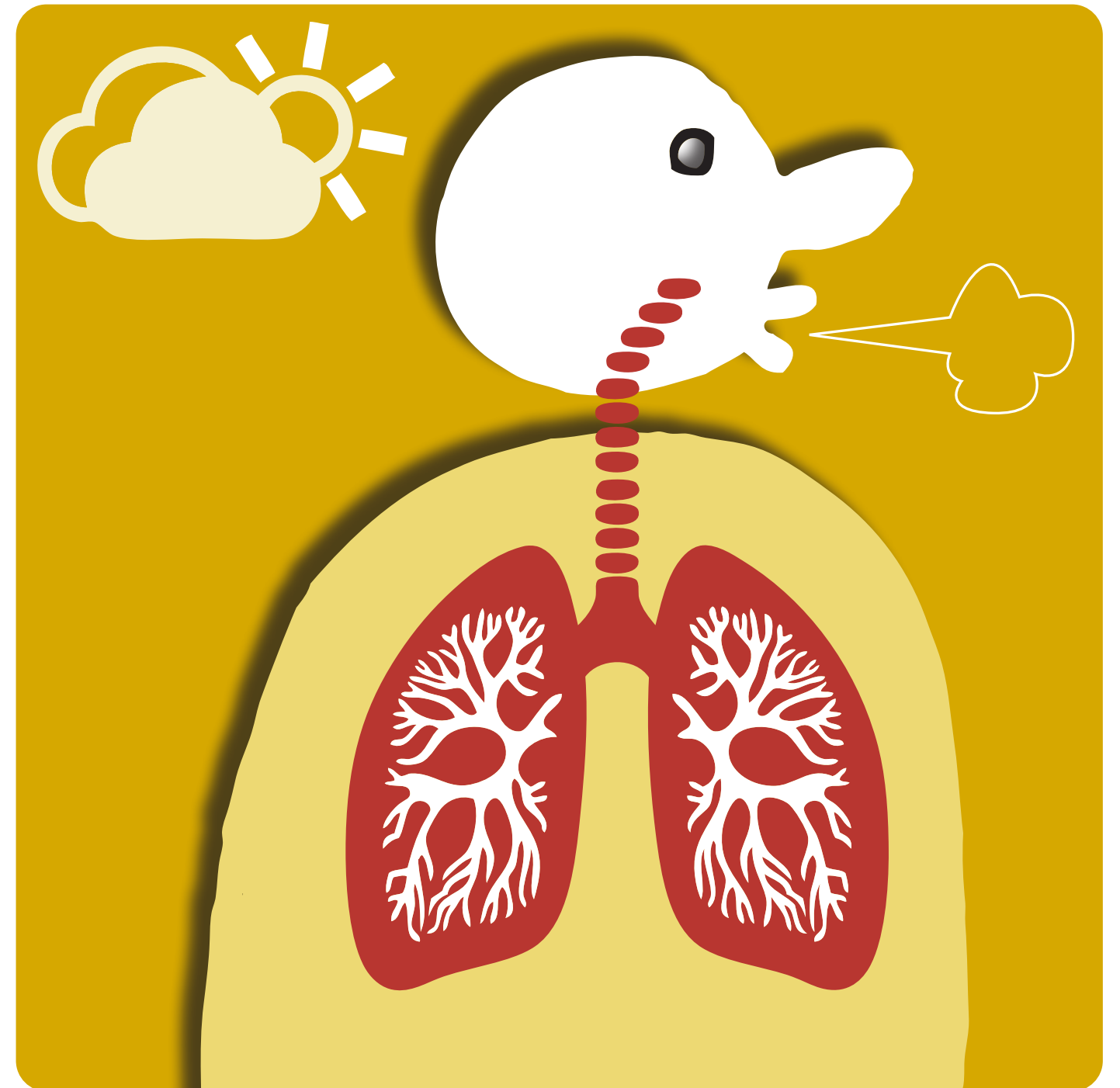
RESPIRA

Simplement fes-ho de manera conscient i especialment quan sentes que la situació et desborda.

Asseu-te un moment, tanca els ulls i centra't en la teua respiració, en com l'aire entra i ix dels teus pulmons.

Cada vegada que la teua ment escape per a embolicar-se en el que t'inquieta, torna a fixar la teua atenció en la respiració, en la sensació física de l'aire omplint l'abdomen, el pit, passant pel nas.

Fes deu respiracions pausades i nota la diferència.





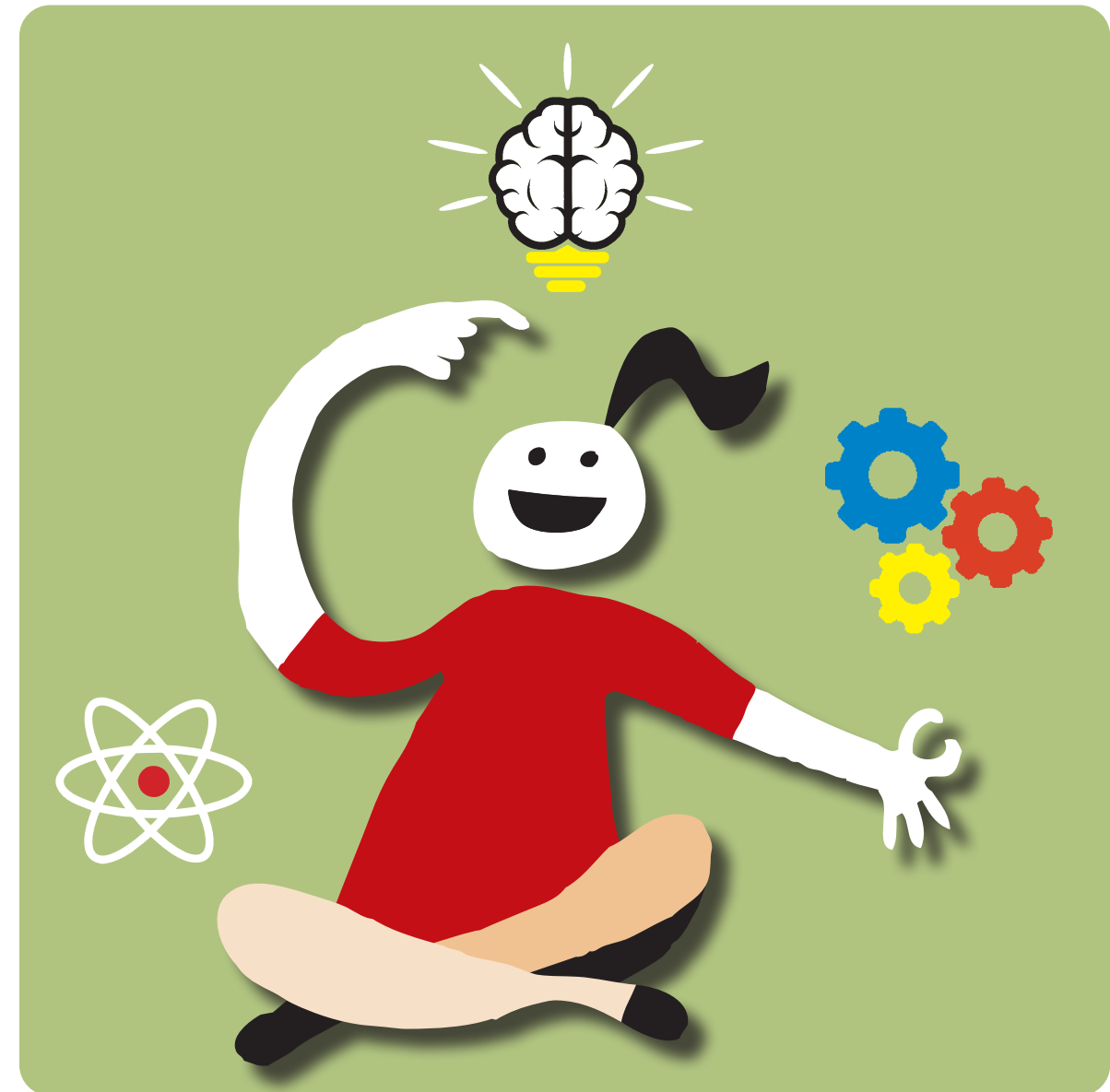
MEDITA

En el nostre dia a dia tenim el costum lleig de viure poc en el present i molt en el passat i el futur. Mentre fem coses estem pensant en el que devem o volem fer la setmana que ve. Però esta situació que estem vivint ens ha conduït a un futur incert. No tenim la llibertat de fer plans immediats més enllà del que podem fer a casa. Esta és una oportunitat meravellosa de tornar a viure el present i planificar a curta distància, sense oblidar que som ací i ara. En això la meditació pot ser una eina excel·lent.

Està demostrat científicament que mitja hora de meditació diària pot ajudar-te a asserenar-te i calmar les emocions, millorar l'atenció i reforçar el sistema immunitari, entre molts altres beneficis. Si et sembla molt de temps o no saps com fer-ho, ací tens dos suggeriments:

- L'aplicació mòbil per a descarregar gratuïtament, Bodhi, vos proposa una meditació diària de deu minuts en dos modalitats: *Ment desperta* i *Cor despert*. És molt agradable i se segueix amb molta facilitat. I, de temps, en tenim per a això.

- Des del 16 de març i durant 15 dies el programa de meditació Ansietat estarà disponible de forma gratuïta en l'aplicació mòbil de Petit Bambou (www.petitbambou.com/es) i, a més, a les 8 del



matí hi ha una sessió de meditació en directe i també gratuïta en el seu perfil d'Instagram que queda gravada perquè la faces quan et vinga millor.



TRAU EL MILLOR DE TU

Totes les crisis tenen dos cares. Una és la ruptura de les coses tal com les coneixem i una altra, l'oportunitat de créixer. El coronavirus ha disparat el nombre de situacions en què algunes persones acaparen tot tipus d'articles en botigues i supermercats sense pensar en qui ve després, persones que no respecten les normes d'aïllament...

Però també ens ha permés descobrir que la ment de les persones que s'avorriuen és tremendament creativa i que conservem la capacitat de riure cada vegada que veiem un *mem* o un vídeo casolà que ens arriba al mòbil. L'humor reforça el nostre sistema immunològic.

Aprofita per a créixer i donar el millor de tu: oferix-te a algun veí o veïna que no puga eixir al carrer per a fer-li la compra, anima les amistats quan estiguen de fluixera, mostra solidaritat. I respecta el teu gos si el tens. Més de cinc passejos diaris el poden deixar esgotat...





XIQUETES, XIQUETS I ADOLESCENTS



Si estos dies estaràs amb menuts, en les xarxes socials trobaràs tot tipus d'informació, consells i activitats (consalud.es...).

El joc que l'infermer Santiago Santana proposa en la xarxa està donant bons resultats. Consistix a dibuixar amb un retolador un coronavirus en el dors de les mans i reptar-los a llavar-se les mans moltes vegades. Si aconseguixen esborrar-lo totalment quan arriba la nit, reben un punt i amb vint punts tenen dret a un regal. D'esta manera s'instaura el fet de llavar-se les mans sistemàticament i conscientment.

Els adolescents veuran el seu món abatut de sobte. Estan en una etapa vital complicada en la qual necessiten refermar-se i les seues amistats, les activitats, la independència, la diferència respecte dels majors... són imprescindibles per al seu creixement. I ara ve un virus que els obliga (terrible paraula per a l'adolescència) a romandre confinats en contra de la



RESPIRA, MEDITA, I MÉS PACIÈNCIA

seua voluntat i a mirar més enllà del seu propi món. Poden sentir una profunda confusió, desconcert, enuig, ansietat i ser molt negativistas...

Pot ser que alternen estats de solidaritat i col·laboració amb moments de rebel·lia i ira.

L'accés tan àgil a les xarxes pot ser perjudicial pel tipus d'informació descontrolada i no contrastada que puguen estar rebent sense cap filtre. Per això és molt important que pares i mares, o les persones responsables amb qui convisquen, conversem amb ells i elles i ajudem a regular i dosar el tipus de fonts que consulten.

És un bon moment perquè col·laboren i comprenquen que l'empatia és un valor important i necessari en este moment.

Igual que per a les persones adultes és una bona mesura establir horaris i rutines en què s'incloguen tasques domèstiques com activitats familiars (jocs de taula, una estona d'exercici, etc.).

Rebran, per part dels centres educatius, tasques acadèmiques. De nou es fa prioritari que estes activitats s'incloguen en l'horari de rutines diari.

I paciència... Molta paciència. Respira. Medita. I més paciència.