



COM ENS POT AFECTAR EL CONFINAMENT? QUÈ PODEM FER?

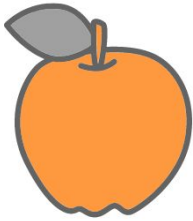
Com pot afectar el confinament a la nostra salut social i emocional?

És normal que ens sentim tristes, sense ganes de fer coses, amb mal humor, nervioses, avorrides, amb malestar físic i emocional, ansioses,... Són emocions naturals d'aquesta situació que estem vivint i a la que ens anirem adaptant.

Podem sentir-nos sols, perquè vivim sols, o perquè sentim que perdem intimitat i espai propi, o trobem a faltar les nostres rutines i espais per socialitzar i el contacte físic d'algunes persones estimades.

Què puc fer per reduir l'ansietat que em genera el confinament?

Fes de la teva llar un lloc còmode i segur. Mantingues les estances netes i endreçades. Reserva un espai per a cada activitat (descans, àpats, treball/estudi, oci...)



Parla amb altres persones sobre com te sents en aquesta situació. Pregunta-li com se senten. Moltes persones sentim el mateix durant el confinament.

Estructura el dia amb rutines (àpats, moments d'estudi / treball, moments de lleure, son i descans...)

Inclou activitat física en les teves rutines, per mantenir el cos saludable i reduir l'ansietat (relaxació, ioga, meditació, esport...).

Mantingues la ment activa i positiva amb activitats que t'agradin i et distreguin: cuinar i provar receptes noves, llegir, pintar, fer música, cuidar les plantes, veure una sèrie o una pel·lícula...



Trencar l'aïllament amb activitats socials de forma virtual. Les noves tecnologies ens permeten fer videotrucades amb la família i els amics, assistir a classes de ioga amb d'altres persones sense moure'ns de casa, compartir receptes, visites a museus, concerts gratuïts, teatre, propostes de manualitats...o inclús participar en grups de suport online. No estem sols.

Si no tens Internet, aprofita per trucar per telèfon a amics o anar preparant cartes, i quan surtis al supermercat compres segells per enviar. És una bona ocasió per recuperar altres mitjans de comunicació.

Promoure la comunicació entre les persones que esteu confinades a la mateixa casa. Una bona manera és compartir els moments dels àpats i aprofitar per parlar de com ens sentim, què farem quan s'acabi el confinament, o inclús preparar alguna activitat plegats (un joc de taula?, recuperar receptes de cuina, o tornar a escoltar música, revisar fotos, fer àlbums...).



Dosifica el temps d'exposició a mitjans de comunicació amb informació sobre la pandèmia (un excés d'informació ens pot fer sentir més ansiosos o preocupats per la situació) i fes un ús saludable de les xarxes socials (evita visitar perfils que no ens facin sentir bé o que la seva informació sobre la COVID-19 no sigui fiable). Si tens ganes de veure la TV o internet intenta posar-te de tant en tant pel·lícules o series que et distreguin. Sempre que puguis, evita les webs de joc on-line.



Com puc saber si crec que tinc símptomes de la COVID-19 i què haig de fer?

Els símptomes més comuns d'aquest virus acostumen a ser de caràcter lleu, semblants als d'una grip, afecten al 80% de la població o són: malestar general, febre i tos seca; també poden aparèixer altres símptomes com diarrees o congestió nasal.



Els símptomes considerats greus es corresponen, de forma conjunta amb els anteriors (que no han remès amb medicació), amb una sensació de falta d'aire i d'ofec.

Si tens dubtes de si pots estar en contagi perquè creus que pots tenir aquesta simptomatologia, pots utilitzar l'aplicació [STOP COVID19 CAT](#) on, a través de la informació proporcionada, es valorarà la teva situació i, si s'escau, s'activaran els serveis de salut corresponents.

També pots contactar per telèfon directament amb el teu CAP o trucant al 061 per exposar la teva situació.

Recorda, si finalment requereixes assistència la tindràs, estàs en bones mans!

TINC UN PROBLEMA DE SALUT MENTAL, COM EM POT AFECTAR EL CONFINAMENT? QUÈ PUC FER?



Què puc esperar que passi?

Com a totes les persones, i com s'ha explicat en l'apartat anterior, serà totalment normal que apareguin sentiments de tristesa, avorriment i apatia, ansietat i malestar.

El confinament genera aquestes sensacions i emocions, però recorda que quedar-te a casa és una indicació per tothom: ajudes a que la situació acabi lo abans possible, protegeixes als altres i et protegeixes a tu mateix/a.



Tothom es troba en aquesta situació, pensa que no estàs sola i que aquesta vivència és conjunta, tant per la gent que coneixes com la que no.

Intenta no minimitzar aquestes sensacions de malestar amb accions compulsives com el menjar, el fumar o el fer moltes coses. Les emocions sempre ens volen dir alguna cosa i esbrinar què sentim i perquè ens pot ajudar. Per exemple, la tristesa ens pot fer pensar en les coses i les persones que trobem a faltar, contactar amb elles i d'aquesta manera, reduir la sensació de malestar.

Pots sentir la necessitat de contactar amb el teu centre o professional de referència, potser de forma més habitual que de costum.

Ganes de sortir. Això segurament serà inevitable pensar-ho. Recorda els punts anteriors i sortir només en aquelles situacions on la mobilitat està justificada. Potser disposes d'un permís per poder sortir al carrer una estona breu, però recorda fer-ho amb responsabilitat i consciència.

Què puc fer?

Recorda el primer apartat d'aquest document: parlar de la situació i compartir com et sents et pot alleugerar el malestar; organitzar el dia estructurant una rutina que contempli des de les tasques de responsabilitat, els àpats, l'espai per informar-te, els moments de lleure i oci i el descans. Valora poder realitzar coses diferents durant els caps de setmana, mantenir aquesta diferència també ajuda a viure millor el confinament.



Aquesta estructura diària et pot ajudar a conviure millor aquests dies, a la vegada que t'evitarà recórrer a accions compulsives per disminuir la sensació de malestar.

En el cas de disposar d'un permís per sortir de casa s'ha de tenir present que veïns de la mateixa finca o d'altres no sabran el motiu de les sortides, i pot ser que facin algun comentari al respecte, ja sigui de forma directe o sigui des de la llunyania. Només els agents de policia poden requerir el permís i, si ho consideren, actuar. El millor és intentar no fer cas de comentaris que vinguin de persones que no coneixem i no tenim relació, i en el cas que sigui algun conegut o veí, poder explicar, si s'escau, l'excepcionalitat d'aquestes sortides.

En el cas contrari, si veus que hi ha gent al carrer i penses que és de forma indeguda, no jutgis. Potser aquella persona està anant a fer algun encàrrec justificat en aquell moment o també disposa d'un permís per sortir. Com en el cas anterior, seran les autoritats policials les que hauran de comprovar la situació.

A qui demano ajuda?

Demandar suport emocional/psicològic en aquests moments serà una cosa natural i sana per tothom, si ho consideres, no dubtis en demanar ajuda. Aquesta pot ser informal o professional.

Si tens gent al teu voltat de confiança, que et donen seguretat, contacta i relaciona't amb elles.

Si requereixes atenció dels teus professionals de referència no dubtis en contactar amb ells. Pots trucar directament al CAP, CSMA, CSMIJ i allà et donaran l'atenció que requereixis. Això si, recorda que per l'excepcionalitat i urgència de la situació en la que vivim alguns d'aquests centres i professionals estan col·lapsats, amb el que la resposta pot no ser immediata.

Si necessites renovar la teva recepta mèdica hi ha suficient en anar a la teva farmàcia amb la targeta sanitària i allà et facilitaran la teva medicació.

Des de la Federació et deixem aquest [enllaç per trobar suports en temps de coronavirus](#).

Hi trobaràs el [contacte dels Espais Situa't arreu del territori](#), a qui pots contactar per rebre orientació i informació de recursos, també hi trobaràs d'altres opcions d'atenció, com la del Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya o la de la Direcció General de Joventut, entre d'altres.

Moltes associacions integrades per persones amb experiència pròpia de problemes de salut mental estan oferint espais on-line de trobada i suport mutu (grups d'ajuda mútua o altres iniciatives). Pots trobar els seus contactes a internet o assessorar-te a l'Espai Situa't

Evidentment, si el que requereixes és una atenció mèdica urgent contacta amb el 061.



CONVISC AMB UNA PERSONA AMB UN PROBLEMA DE SALUT MENTAL, COM EL PUC AJUDAR DURANT EL CONFINAMENT?

Com us podeu sentir a la família?

Igual que tu i tots nosaltres, és normal que pugui sentir angoixa, preocupació, desesperança, ràbia, etc.

Pot ser també que alguns dels símptomes vinculats al trastorn mental del teu familiar es vegin incrementats, o, ben al contrari, posi en marxa eines personals que li permetin gestionar millor la nova situació.

Tots ens sentim aquests dies més vulnerables i, de vegades, més irascibles. Com a persona cuidadora, estàs vivint una situació estressant que pot fer que et sentis menys pacient, inquieta o irritable davant el teu familiar afectat.

Com ens podem ajudar?

Mantingues un contacte regular amb el familiar afectat, per oferir-li suport emocional i pràctic.

Sigues conscient de la manera en que parles sobre la COVID-19 i no augmentis l'estrès.

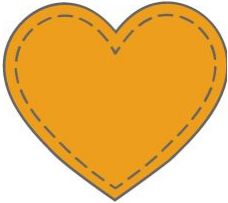
Per reduir les situacions d'estrès familiar hem de reconèixer els propis límits i evitar perdre el control.

Respectar els espais d'intimitat de les persones que conviuen a casa, encara que ens semblin excessius. Cadascú gestionem la situació de manera diferent, amb necessitats i eines personals diferents.

Cuida't. Per tenir cura d'algú altre és molt important que tinguis espais de cura i descans per a tu.

Intenta trobar els teus espais propis d'intimitat en alguns moments del dia per mantenir converses telefòniques, o dedicar-te a les teves aficions.

Es important, més que mai que no es sobrecarregui amb les responsabilitats domèstiques i de cura, una única persona. Totes ens hem de cuidar. Parleu a la família com repartir les tasques.



Hi trobaràs el contacte dels Espais Situa't arreu del territori, a qui pots contactar per rebre orientació i informació de recursos, també hi trobaràs d'altres opcions d'atenció, com la del Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya o la de la Direcció General de Joventut, entre d'altres.

Moltes associacions integrades per persones amb experiència pròpia de problemes de salut mental estan oferint espais on-line de trobada i suport mutu (grups d'ajuda mútua o altres iniciatives). Pots trobar els seus contactes a internet o assessorar-te a l'Espai Situa't

Si tens qualsevol dubte o necessites contactar per demanar suport, contacta amb nosaltres. Estem per ajudar-te.

Enllaços d'interès

- [Troba el teu Espai Situa't més proper](#)
- [Com trobar suport durant el coronavirus](#)
- [Cuida la teva salut mental - Activa't per la salut mental](#)
- [Informacions sobre el coronavirus al web de SMC](#)
- Xarxes socials de SMC: [Twitter](#) - [Facebook](#)
- [Pàgina coronavirus Departament Salut](#)
- [Pàgina coronavirus Departament Treball, Afers Socials i Famílies](#)
- [Preguntes freqüents sobre el COVID-19 i les seves afectacions en tots els àmbits](#)

Recorda informar-te en els canals oficials i #quedatcasa.