

Taula Salut Mental i Addiccions de Granollers

BONES PRÀCTIQUES DURANT LA PANDÈMIA

COMISSIÓ COVID-19

25 de novembre de 2020

Gestió i coordinació interna

- Activació de la comissió Covid-19 per:
 - Coordinació de recursos i serveis de salut mental



- Gestió de casos i possibles derivacions

Difusió de guies i recomanacions

COVID-19
#QuedatACasa

Com afrontar una pèrdua durant el confinament



La COVID-19 ens ha obligat a acomiadar-nos dels nostres éssers estimats d'una manera molt diferent de com estàvem acostumats. Les mesures de confinament no ens han permès dir-hos adeu com ens hauria agradat. Fet que ens genera un dolor intens que s'afegeix al de la pèrdua. Per acompanyar-vos en aquests moments tan difícils, us facilitem una sèrie de recomanacions per afrontar aquesta situació excepcional:

- Sentiu dolor per la pèrdua:** Aquel sentiment davant la mort d'alguna persona estimada és normal i no heu d'oblidar-ne mai el sentit. Al sentir-lo, estareu queixant-vos i això ajudarà a superar-lo. No heu de connectar amb aquest sentiment per no recordar-lo de la perdua.
- Tolereu les expressions del dol i els mètodes:** Accepteu que cadascú de nosaltres expressi el dol a la seva manera. Hi ha qui en parlarà molt, d'altres que ploraran poc, d'altres que sentiran molta pena i d'altres menys... Totes les formes són vàlides, sempre que no interfereixin amb la realitat.
- Parleu del tema:** Parleu amb els altres amb naturalitat i heu de deixar-vos dir pel que us passa, amb les seves pèrdues i els seus sentiments, però deixant sempre espai de conversa.
- Us pertoca també de saber:** Amb el meu partit de futbol s'ha de tenir especial cura de la forma de comunicar una notícia, però sobretot de la forma amb què es comunica. Mireu d'actuar amb la mateixa manera amb totes les persones que us envolten.
- Aquesta situació acabarà:** Pensau que la separació acabarà i que hi ha el dia en que podreu fer el contacte tal com us heu aprofitat fins.
- Si voleu llegir més sobre aquest tema, el Govern d'Espanya de l'Ministerio de Sanidad, Consumo i Igualtat i el Govern de Catalunya de l'Departament de Salut i el Govern de les Illes Balears i del Govern de les Illes Canàries us ofereixen el llibre "Els primers passos amb el COVID-19: una guia per a la població general".**
- Preparau la vostra cerimònia:** És i ha de poder realitzar-la en forma que vulliu, si que podreu determinar-vos d'una manera fàcil i sense molt de condicionat, del que heu a mind. Preparau-la amb calma i tranquil·litat, sense queixar-vos que heu de fer-ho, agredint-vos la vostra cerimònia particular.
- Acompanyeu el nostre estret:** Si voleu d'una manera i un familiar que heu perdut una pèrdua, heu de saber que heu de ser un suport emocional i que heu de ser un suport emocional del que sempre heu de poder fer millor acompanyament.

www.diba.cat/salutpublica/coronavirus



**Diputació
Barcelona**

Àrea de Cohesió Social,
Ciutadania i Benestar

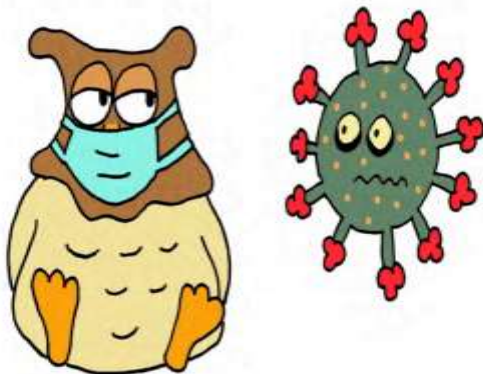
www.granollers.cat/coronavirus

The screenshot shows the website interface for Granollers. The main header features the 'Granollers' logo. Below it, there is a navigation menu with options like 'Comunicació', 'Els nostres serveis', 'Temes', 'Oficines', and 'Ajuda'. The main content area is titled 'COVID-19' and 'Consejos de bienestar emocional i assessment psicològic'. It includes sections for 'Consejos para el bienestar emocional durante la situación creada por el coronavirus', '¿Cómo afrontar la pérdida?', 'Preparar la ceremonia', and 'Acompañar al duelo'. The page also features social media icons and a search bar.

The advertisement promotes the 'GestioEmocional.cat' app. It features a stylized virus icon at the top right and a central graphic of a smiling face next to a heart, with the text 'Cuida la teva salut emocional a través de l'app GestioEmocional.cat'. Below this, there is a button labeled '/Salut' and the app's logo at the bottom right.

Difusió d'eines psicoeducatives

MUSSOL i el coronavirus



World Health
Organization

Cómo ayudar a los niños a enfrentarse al estrés durante el brote del Covid-19



Los niños responden al estrés de formas diferentes: pueden mostrarse más apegados, más ansiosos, ensimismados, enfadados, nerviosos, mojar la cama, etc. Responda a los cambios en su hijo de forma comprensiva, escuche sus preocupaciones y déles amor y atención extra.

Los niños necesitan el amor y la atención de los adultos en tiempos difíciles. Dedíqueles un tiempo y una atención extra.

Recuerde escuchar a sus hijos, hablarles con amabilidad y tranquilizarlos. Ofrezca al niño la oportunidad de jugar y relajarse si es posible.



Intente mantener a los niños cerca de sus padres y de su familia y evite en lo posible separarlos de sus cuidadores. Si se da la separación (por ej. por hospitalización) asegúrese de que haya un contacto regular (por ej. por teléfono) y confianza.

Mantenga la rutina diaria y los horarios tanto como sea posible. Si no, ayude a crear nuevas rutinas en un nuevo entorno que incluyan clases/educación y tiempo para jugar seguro y relajarse.



Aporte hechos sobre lo ocurrido, explíqueles lo que pasa y déles información clara sobre como minimizar el riesgo de infección utilizando palabras que puedan entender, adecuadas a su edad.



Esto incluye darles información sobre lo que puede ocurrir, de forma tranquilizadora (por ej. puede que un miembro de la familia o el niño mismo empiece a sentirse mal y tenga que ir un tiempo al hospital para que los médicos le ayuden a sentirse mejor).

Difusió d'iniciatives culturals i d'oci



#GRANOLLERSDESDEDINS
#GRANOLLERSDIBUIXA

1. Busca una vista interessant des de la finestra de casa teva, el jardí o el balcó.
2. Il·lustra amb la tècnica que desitgis allò que veus
3. Comparteix a les xarxes socials amb l'etiqueta #granollersdesdedins #granollersdibuixa
4. Cita a @granollerscultura y @granollersdibuixa
5. No vius a Granollers? Mira des de la teva finestra i dibuixa la teva ciutat, poble i crea l'etiqueta #granollersdesdedins, pel teu poble o ciutat.

@GRANOLLERSCULTURA
@GRANOLLERDIBUIXA

Píndoles emocionals



Què fem amb la incertesa?

Àngels Coma

Ara, en temps de pandèmia, vivim en un món de canvi, d'incertesa.

Aprendre constantment és un instint biològic, i anticipar-nos al canvi ens és útil: si és una amenaça, ens agafarà preparats i si és una oportunitat, no se'ns escaparà.

Davant la incertesa, podem tenir dues actituds:

1. Por:

- ens fa amagar
- ens paralitza o fugim
- ens prenem les novetats com a amenaces
- patim una regressió

2. Curiositat:

- ens mostrem transformadors
- entenem el canvi com una oportunitat
- som proactius
- activa el mecanisme reflexiu del cervell: què puc fer diferent?

Com podem ajudar la persona que tem el canvi?

- Si som curiosos, esdevenim un model per a l'altre i estimulem les cèl·lules mirall del cervell
- Si disminuïm l'estrès, impulsam la funció reflexiva del cervell
- Qüestionem, investiguem, busquem el plaer que produeix la curiositat

I tu, quina actitud prens?



Un conte anònim...

Neus Vicente

Un dia vaig decidir donar-me per vençut... Vaig renunciar a la feina, a la meua relació, a la meua vida. Vaig anar al bosc per parlar amb un ancià que deien que era molt savi.

- Podria donar-me una bona raó per no desistir?, li vaig preguntar.

- Mira al teu al voltant, em va respondre. Veus la falguera i el bambú?

- Sí, vaig dir.

- Quan vaig sembrar les llavors de la falguera i el bambú, les vaig cuidar molt bé. La falguera ràpidament va créixer, el verd brillant cobria el sòl; però no va sortir res de la llavor de bambú. No obstant això, no hi vaig renunciar.

- El segon any, la falguera va créixer més brillant i abundant i altre cop no va sortir res de la llavor de bambú. Però no hi vaig renunciar.

- El tercer any, res no va brollar de la llavor de bambú. Però no hi vaig renunciar.

- El quart any, novament, res no va sortir de la llavor de bambú. Però no hi vaig renunciar.

- El cinquè any, un petit brot de bambú va treure el cap a la terra. En comparació amb la falguera era aparentment petit i insignificant.

- El sisè any, el bambú va créixer més de 20 metres d'altura. Havia estat cinc anys tirant arrels que el van fer fort i li van donar el que necessitava per sobreviure.

- Sabies que tot aquest temps que has estat lluitant, el que has fet realment és anar tirant arrels?, li va dir l'ancià, que va continuar:

- El bambú i la falguera tenen propòsits diferents, no obstant això, tots dos són necessaris i fan del bosc un lloc bell. Mai et peneixis de cap dia de la teua vida: els bons et donen felicitat i els mala dies, experiència. Tots dos són essencials per a la vida, va dir l'ancià, que encara va seguir:

- La felicitat et manté alegre. Els intents et mantenen fort. Les penes et mantenen humà. Les caigudes et mantenen humil. L'èxit et manté brillant... Si no aconseguixes el que anheles, no desesperis, potser estàs tirant arrels...

Anònim

Serveis psicològics en línia



ACOMPANYAMENT PSICOLÒGIC PER A USUARIS I FAMÍLIES AFECTADES PEL COVID-19



SUPORT PSICOLÒGIC TELEFÒNIC
ÀREA VALLÈS ORIENTAL (sector CSMA Granollers)
per PERSONES COVID+ NO HOSPITALITZADES i les seves famílies

Escriu un mail a:
parlemCovid19.hsjd@hospitalarias.es
i deixa un telèfon de contacte



ACOMPANYAMENT DEL PERSONAL A L'ÀMBIT SANITARI, COVID-19



Que la distància física no t'impedeixi
l'apropament emocional



SUPORT PSICOLÒGIC TELEFÒNIC
pels CENTRES del VALLÈS ORIENTAL
(pel servei de neteja, administració,
Infermeria, clínics, etc.)

Envia un mail a
parlemCovid19.hsjd@hospitalarias.es
i deixa un telèfon de contacte i un horari òptim per programar la trucada.



Assistència psicològica de l'Ajuntament de Granollers

PROGRAMA D'AJUT PSICOLÒGIC A LES PERSONES AFECTADES PER LA COVID-19

Programa municipal inclòs en el Pla de mesures socioeconòmiques per fer front a la crisi de la Covid-19

Les persones interessades cal que enviïn un correu electrònic a salutpublicaconsum@granollers.cat o truquin al **93 842 66 68**

+info: www.granollers.cat

Ajuntament de  Granollers



L'Ajuntament de Granollers ha iniciat aquesta tardor un programa d'ajut psicològic a les persones afectades per la pandèmia amb una durada d'un any. És una acció recollida en el Pla de mesures socioeconòmiques per fer front a la crisi de la Covid-19.

bit.ly/ajutsassistenc...



L'Ajuntament de Granollers ofereix un programa d'ajut psicològic a les persones afectades per la pandèmia amb una durada d'un any. És una acció recollida en el Pla de mesures socioeconòmiques per fer front a la crisi de la Covid-19.

bit.ly/ajutsassistenc...

PROGRAMA D'AJUT PSICOLÒGIC A LES PERSONES AFECTADES PER LA COVID-19

Programa municipal inclòs en el Pla de mesures socioeconòmiques per fer front a la crisi de la Covid-19

Les persones interessades cal que enviïn un correu electrònic a salutpublicaconsum@granollers.cat o truquin al **93 842 66 68**

+info: www.granollers.cat

Ajuntament de  Granollers

Conclusions

- A la comissió hi hem de ser tots
- Hem sistematitzat la recollida d'informació
- 1^a onada: donar resposta al malestar emocional i psicològic de la població
- 2^a onada: acompanyament de problemàtiques de salut mental
- Oportunitat per posar de relleu la importància de la salut mental