



Consells i recomanacions

# Afrontament psicològic del *confinament* pel *Coronavirus SARS-CoV-2*

A man with a beard and hair tied back is sitting on a couch, smiling as he reads a book. The scene is bathed in a warm, reddish-orange light. A large, semi-transparent circular graphic is centered over the man's face and the book. The overall mood is relaxed and intimate.

Consells i recomanacions

# per als adults



## 1. Informació i comunicació

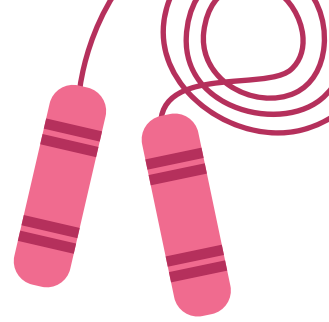
- Informeu-vos a través de **mitjans o canals de comunicació oficials** que siguin fiables.
- **Eviteu la sobreinformació.** Tot i que és necessari estar informats de la situació, cal limitar el temps que invertiu a actualitzar-vos per evitar l'angoixa i la sobrecàrrega d'informació. Escolliu un moment concret del dia per informar-vos.
- Procureu **no parlar constantment** del tema en qüestió.
- Compte amb les xarxes socials. **Compartiu només informació rellevant i prèviament contrastada** i eviteu difondre rumors i notícies falses.
- Podeu utilitzar la tecnologia (telèfon, videotrucades, correu electrònic, xarxes socials, etc.) per mantenir-vos en contacte amb els amics i familiars que es troben en la mateixa situació de confinament. D'aquesta manera us sentireu menys aïllats i més propers. No obstant això, **cal limitar el temps que dediqueu a les tecnologies.**





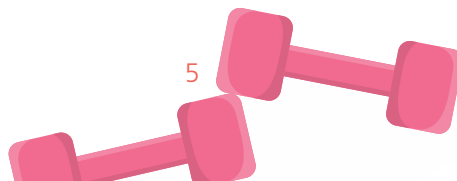
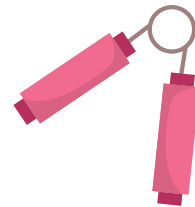
## 2. Organització i planificació

- És important ***mantenir els horaris i les rutines***: llevar-se cada dia aproximadament a la mateixa hora, mantenir la higiene personal, vestir-se, etc.
- Planifiqueu una rutina diària per ***mantenir-vos ocupats*** i aprofiteu per fer aquelles activitats que us agraden però que habitualment no podeu realitzar per manca de temps (llegir, fer tasques domèstiques, dibuixar, fer treballs manuals, veure pel·lícules o sèries, etc.), limitant el temps d'ús de les pantalles.
- Si conviu amb més gent, és important respectar espais diferenciats i poder gaudir de ***moments d'intimitat***, ja que tan necessari és compartir moments amb els altres com compartir moments amb un mateix.
- ***Acordeu conjuntament*** amb la resta de membres de casa com us organitzareu i us planificareu durant aquests dies. És fonamental la col·laboració i l'ajuda mútua entre tots per afavorir una millor convivència.
- Podeu buscar ***activitats per fer conjuntament***. Pot ser una bona ocasió per compartir moments en família (cuinar, jugar a jocs de taula, endreçar espais de la casa, fer karaoke, etc.).
- Si heu de ***treballar des de casa***, habiliteu un espai concret i establiu un horari el més semblant possible al que feieu en el vostre entorn laboral.



### 3. Autocura i afrontament

- Seguiu les **recomanacions i mesures** de prevenció que determinin les autoritats sanitàries. No en prengueu més de les necessàries, ja que això pot alimentar la por i no farà que estigueu més segurs.
- Tingueu cura de les vostres **necessitats bàsiques**: descansau, realitzeu pauses durant la jornada laboral, cuideu la vostra alimentació procurant que sigui suficient, variada i equilibrada, dediqueu temps a l'activitat física i mantingueu el contacte amb familiars i amics.
- És recomanable fer **exercici físic**. Penseu en alguna forma d'activitat física que pugueu realitzar a casa (estiraments, ballar, classes de fitness online...).
- La situació de confinament pot generar malestar psicològic i emocions negatives com ansietat, soledat, frustració, avorriment, ràbia, por, desesperança, estrès... Us pot ajudar a **reconèixer com us sentiu**, comprendre que són emocions normals i acceptar-les i, compartir-les amb els vostres familiars i amics.
- Davant moments d'angoixa és útil poder realitzar alguna **activitat relaxant** (respiracions, relaxació, meditació, exercicis de ioga, etc.).





- Informeu-vos dels **recursos d'oci online** (teatre, llibres i revistes, pel·lícules, museus virtuals, concerts, etc.) que s'ofereixen de manera gratuïta.
- Accepteu, en la mesura del possible, que hi ha una part de la situació que no podeu controlar, però sí que podeu decidir què fareu per **afrontar la situació i fer-la més tolerable**.
- Recordeu-vos que és una **situació temporal**.
- En comptes de centrar-vos en el fet que no podeu sortir de casa, focalitzeu-vos en el **sentit que té l'esforç** que feu, ja que és un bé per als demés i per a la societat.
- Eviteu la catastrofització o culpabilització. Resulta imprescindible **mantenir la calma** i adoptar una **actitud optimista, responsable, constructiva i objectiva de la situació**.

Segur que tots podem aprendre d'aquesta experiència excepcional.

***Prendre-s'ho amb humor també ajuda!***





Consells i recomanacions

**per a pares  
i cuidadors  
d'infants**



## 4. Autocura i afrontament en infants

- Informeu-vos a través de **mitjans o canals de comunicació oficials** que siguin fiables.
- Oferiu-los informació **senzilla i adaptada** al nivell de comprensió de cada infant. Us pot ser útil el programa especial sobre el coronavirus de l'InfoK de TV3 o el conte "Rosa contra el virus" (es poden trobar online).
- **No espereu** que us preguntin i demaneu què saben i quins dubtes i temors tenen en relació al virus. Els infants quan no disposen de tota la informació recorren a arguments fantasiosos.
- **Resoleu els dubtes** que puguin tenir transmetent calma i seguretat. Si no disposeu de totes les respostes les podeu buscar conjuntament.
- **Corregiu informació** errònia o mal interpretada.
- **Expliqueu** que és un virus perillós perquè es contagia amb facilitat i que per això és important protegir-se. No obstant això, informeu-los que la majoria de casos es recuperen. També els hi podeu donar informació sobre quins són els símptomes més freqüents.
- **Doneu confiança** explicant-los-hi que hi ha molts professionals que treballen per curar i combatre el virus, i que, les persones que els rodegen saben com cuidar-lo i protegir-lo.



- Parleu amb freqüència del tema però sense saturar-los amb informació. Creeu un **espai de comunicació** on se sentin segurs i tranquils per expressar, escoltar i preguntar.
- Cal que siguem **sincers** però evitant donar-los informació innecessària, com per exemple, el nombre de casos o de morts, **protegit-los** d'informació nociva que els pugui generar malestar. Eviteu que naveguin sols per internet buscant informació no adequada sobre el COVID-19.
- Transmeteu **seguretat** sobre l'estat de salut dels seus familiars i amics. És important que mantinguin el contacte virtual amb els familiars que veien amb més freqüència.





## 5. Protecció dels infants

Cal que els infants també segueixin les recomanacions i mesures de prevenció dictades per les autoritats sanitàries. Aquestes mesures d'higiene els hi seran útils per tota la vida i se'ls pot facilitar utilitzant la imaginació.

- **Rentar-nos les mans** mentre cantem una cançó (la durada de la cançó ens indica el temps que hem d'estar rentant-nos les mans per assegurar-nos que ens les rentem adequadament), o incorporant algun tipus de joc imaginatiu.
- **Tossir o esternudar** tapant-nos el nas i la boca amb un mocador d'un sol ús o amb el colze com si ens poséssim una capa de superherois.
- **Evitar tocar-se el nas**, els ulls o la boca com un joc, de manera que cada cop que ens toquem una d'aquestes parts es perd un punt.
- **Evitar el contacte físic** amb els altres, mantenint un metre o dos de distància, com si tinguéssim una bombolla invisible al nostre voltant. Aviseu-los que això serà temporal i que després podran tornar a abraçar i tocar.
- **Ajudeu-los a comprendre** que el fet de sortir de casa és per protegir a les persones més vulnerables i no per evitar contagiar-se. Així transformarem la por en un acte ple de valor!
- Recordeu que els pares **sou un model pels vostres fills** i la manera com afronteu la situació estressant pot afectar a com ho viuen els infants. Per això és important mantenir la calma i transmetre-ho als fills.

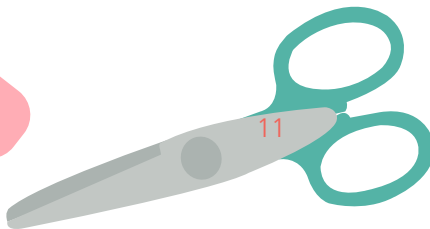
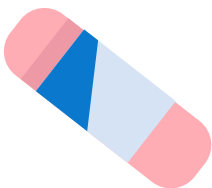


## 6. *Mantenir les rutines i horaris habituals*

És important establir una rutina que inclogui:

- **Horaris** de son, àpats i higiene habituals.
- **Activitat lectiva:** fer deures que hagi posat l'escola, llegir i escriure, fer dictats, operacions matemàtiques, buscar i treballar informació sobre algun tema d'interès, etc.
- **Activitats creatives:** treballs manuals, històries, titelles, música, dibuix, etc.
- **Activitats en família:** jocs de taula, explicar contes, cuinar, etc.
- **Activitat física:** si teniu jardí o terrassa podeu jugar a pilota, fer curses, etc., i si no, podeu fer exercici a dins de casa (circuitos de proves físiques, ball, ioga o pilates, estiraments, relaxació, etc.).
- Una estona de **pantalles** cada dia adaptant el temps a l'edat de l'infant. Consulteu [aquí](#) la guia de prevenció d'addicció a les pantalles
- Espai destinat a **reflexionar i parlar** sobre el què està succeint.

Per tal que els infants siguin participants del procés d'aïllament, facilitar-los la comprensió i oferir-los major sensació de control, podeu construir un calendari conjuntament on aneu planificant els pròxims dies.



## 7. Actuar front el malestar emocional dels vostres fills

És possible que l'infant es mostri angoixat, presenti problemes per dormir o malsons, tingui dificultats per respirar, es mostri irritable, etc. Es tracta d'una reacció normal reactiva a la situació i podem ajudar-lo a regular-se mitjançant una sèrie d'estratègies que es detallen a continuació:

- Fer exercicis de **respiració suau i profunda**. Imagineu que la panxa és un globus que s'infla quan inspirem i es desinfla quan expirem. També pot ser útil imaginar que bufem una espelma sense voler que s'apagui quan exhalem.
- Fer exercicis de **relaxació**. Trobareu exemples de relaxació per a infants online.
- Dedicar petits espais a **parlar** sobre el tema que li preocupa. Una manera que pot facilitar l'**expressió dels sentiments** en l'infant és fer-ho a través del joc o del dibuix.
- Fer **exercici físic** per tal que l'infant pugui cansar-se i descarregar tensió.





**Edita:** Divisió de Salut Mental d'Althaia.  
Març 2020

**MÉS INFORMACIÓ AL GRUP DE PACIENTS  
DE SALUT MENTAL DE L'APP ALTHAIA**

DISPONIBLE A L'APP STORE I A GOOGLE PLAY:





**XARXA ASSISTENCIAL**  
**UNIVERSITÀRIA DE MANRESA**  
Dr. Joan Soler, 1-3 - 08243 Manresa

**Tel.** 93 875 93 00  
**Fax** 93 873 62 04

[althaia@althaia.cat](mailto:althaia@althaia.cat)  
**[www.althaia.cat](http://www.althaia.cat)**