



Ajuntament de Faura

CONSELLS D'HIGIENE PSICOLÒGICA PER AL CONFINAMENT PER COVID-19

Pel Dr. Asensi Cabo Meseguer

Psicòleg. Doctor en Ciències de la Salut.

Col·legiat CV04390

*“El más terrible de los sentimientos es el
sentimiento de tener la esperanza perdida”*

Federico García Lorca



Portar a terme i amb rigor les **instruccions generals** de les autoritats sanitàries respecte de:

- la necessària i regular **higiene de mans**,
- **evitar tocar-se** els **ulls**, la **boca** i el **nas** amb les mans,
- **tossir tapant-se** la boca amb el braç flexionat
- i **evitar** el **contacte** amb altres persones a menys d'un metre de distància.





- **Acceptar la situació**, ser conscient de que és **temporal i finita**, mantenint la perspectiva.

- **Evitar parlar constantment** del tema.

- Mantenir una **actitud optimista** i objectiva.

- Ajudar a mantenir la **calma** i potenciar els pensaments adaptatius.





- **Ser realista** i intentar no magnificar el problema ni tampoc trivialitzar-ho.

- **Treballar i/o estudiar** seguint un **horari** i una **programació** clara que incloga temps de descans. Intentar, en la mesura de les nostres possibilitats, fer **vida normal** i continuar amb les nostres rutines.

- Realitzar **activitats per a desconnectar** i entretenir-se, possibilitant activitats familiars i facilitant el joc dels xiquets.





- **Mantenir** algun tipus d'**activitat física** és fonamental:

els vídeos de exercicis casolans d'Internet poden ajudar. Pujar i baixar escales, caminar un poquet per als més majors i fer moure's als xiquets són activitats necessàries.

- Seguir una **dieta saludable** que ens aporte energia, limitant els greixos i els hidrats de carboni.





- **Mantenir-se connectat** i emprar les noves formes telemàtiques de comunicació i les xarxes socials per establir relacions socials diàriament.

- Aprofitar per a **fer coses que normalment no tenim temps de fer:** llegir, veure alguna pel·lícula, escoltar música, jugar amb els xiquets...





- **Planificar i gaudir del contacte** amb els nostres **majors**, limitant la soledat i la incertesa de les persones grans, però **protegint-los** d'acord amb les pautes de les autoritats sanitàries, extremant les precaucions i entenent sempre que són persones de risc.

- **Recolzar-se en la família i els amics** de forma general i, més específicament, **davant** de l'aparició de sensacions **d'ansietat, tristor o irritabilitat; parlar** dels sentiments i les emocions amb confiança.





- **Identificar** pensaments i emocions que puguem generar **malestar**, reconeguent-les i acceptant-les i buscant **ajuda psicològica** si estimem que l'estrès ens està superant.

- **Buscar** proves de realitat i **dades certes**. **Informar** als nostres de forma realista i amb informació contrastada de **fonts fiables**, incloent als nostres majors i als nostres xiquets.





- **Evitar** la **sobreinformació**: estar molt informat no significa estar millor informat.
- **Evitar** la difusió de notícies de poca credibilitat o de **fonts no contrastades**.
- **Evitar** difondre la **por** entre els nostres familiars i amics.





- **Parlar** amb els **xiquets**, de forma apropiada a la seua edat per a que ens puguen entendre, però parlar-los **clara i honestament**, enfondint ànims i educant-los en els hàbits d'higiene per a protegir-se del virus. Ser exemple és fonamental.

- **Evitar conductes de rebuig o estigma** cap a les persones infectades o en risc d'estar-ho.





Ser **generosos** i **solidaris** amb els altres, i ser especialment altruistes en la forma de confinar-se adequadament per a no posar en risc els altres.



Ajuntament de Faura



El Doctor Cabo posa a disposició de tots i totes el seu correu electrònic (asensicabo@cop.es) amb la finalitat de respondre gratuïtament a qualsevol dubte o reflexió que us pugueu plantejar.

Cada comunicació serà tractada amb la deguda confidencialitat.



Ajuntament de Faura