



RECOMANACIONS DE GESTIÓ PSICOLÒGICA DURANT LA QUARANTENA

ADAPT. COPC.CAT

INTRODUCCIÓ

La por és una de les emocions bàsiques del nostre psiquisme i una reacció normal i saludable davant situacions desconegudes, amenaçadores i potencialment perilloses com la que estem vivint. Una resposta adaptativa que ens ajuda a mantenir-nos alerta i prendre les mesures necessàries per minimitzar riscos, ja sigui a través de l'evitació del perill o de mecanismes de control i afrontament. Tanmateix, la por també es pot convertir en quelcom que ens bloqueja i ens impedeix gestionar les amenaces amb eficàcia, esdevenint aleshores un impediment i un problema psicològic. A més, les situacions de confinament poden produir sensacions que van de la soledat a la incertesa, passant per la ira, la tristesa, l'avorriment, l'angoixa o l'estrès, entre d'altres.

Les recomanacions que es descriuen a continuació volen aconseguir que les persones que hagin de guardar quarantena ho visquin amb calma, intel·ligència i bona disposició, el que generarà el màxim de benestar per a elles, els seus i el conjunt de la població.

CALMA

CONTROL

INFORMACIÓ



1. INFORMA'T BÉ

- Consulta únicament canals d'informació [oficials](#) i/o [contrastats](#).
- Tingues compte amb les xarxes socials. Contrasta la informació que s'hi comparteix i, molt especialment, abans de tornar-la a compartir.
- Evita la sobre informació. Connectar-te permanentment o escoltar informatius 24 hores no et farà estar millor informat i, per contra, augmentarà la teva angoixa innecessàriament.
- Evita contagiar-te d'actituds catastrofistes o culpabilitzadores. Es tracta d'un problema col·lectiu, responsabilitat de tots i totes, al que hem de fer front amb actituds responsables i constructives.

2. INFORMA BÉ ALS ALTRES

- Si t'has contagiats, explica, de forma clara i com més aviat millor, la teva situació a les persones del teu voltant, com família, amistats i persones amb les que hagis estat en contacte en els darrers dies. Així evitaràs contagis i junts podreu començar a prendre les mesures logístiques necessàries per als propers dies.
- Evita parlar permanentment del tema o compartir angoixes amb persones afectades. I procura donar un missatge de cura i mantenir una actitud reconfortant amb els que t'envolten.
- Evita escampar rumors i informacions falses. Comparteix tan sols les informacions rellevants i procura no fer-ho "en calent", des de la por o l'angoixa.

2.1. Si tens infants al teu càrrec:

- Mantén-los ben informats. Són persones competents, i hi tenen tot el dret.
- Estigues atent/a als seus dubtes i preocupacions, i respon a les seves preguntes a mesura que vagin apareixent, seguint el seu ritme.
- Demostra'ls que poden expressar-se i confiar-nos els seus dubtes.
- Proporciona'ls explicacions entenedores i adaptades al seu nivell de comprensió.
- Comprova quina informació o idees tenen sobre el coronavirus i corregeix les que no siguin correctes. Ajuda'ls a contextualitzar i filtrar les informacions que reben per altres canals.
- No els menteixis, i evita tant l'alarmisme com la minimització. Únicament regula el flux d'informació i no els en donis més de la necessària.
- Redueix la seva por explicant-los que les persones que l'envolten sabeu bé com cuidar-vos i protegir-vos, i que tant vosaltres com les autoritats teniu un pla clar sobre què fer si algú es contagia.
- Si l'infant ha donat positiu en el test de detecció, explica-li detingudament les noves [normes i restriccions](#), i els motius pels que cal que les respecti.
- Recorda que amb la infància transmetem més informació a través dels nostres comportaments i actituds que a través de les paraules. Mantingues la calma i les rutines habituals en la mesura del possible.

2.2. Si tens persones infectades al teu càrrec:

- Cuida'ls psicològica i emocionalment. Ofereix una actitud de suport amb responsabilitat.
- Si surts a fer alguna gestió com anar a comprar, t'agraïran que els duguis informació de l'exterior.
- Evita tant l'alarmisme com transmetre solucions o indicacions no contrastades que a la llarga només proporcionaran més angoixa a les persones afectades.



2.3. Si tens persones ingressades en una residència:

- Vetlla perquè la persona estigui ben informada del que passa i sàpiga el motiu de l'absència de visites.
- Truca-la o posa't en contacte amb ella de forma regular amb els mitjans que tinguis a l'abast i que el centre et permeti.
- No sentis que l'abandones, sinó que te'n fas càrrec de la millor manera ara possible.

ACOMPANYEM-NOS

AJUDEM-NOS

COMPARTIM

3. ORGANITZA'T

3.1. A casa . . .

- Arriba a acords explícits amb les teves persones de confiança sobre com serà, durant la quarantena, la vostra logística domèstica: compres, cura dels familiars dependents, espai destinat a les persones que poden tenir el virus... No donis res per suposat. Parla-hi.
- Si has de rebre assistència sanitària, tingues clar amb quin ajut comptes i per quines coses, quantes hores... Et permetrà organitzar-te millor.
- Si convius amb més gent a casa, respecteu espais diferenciats. Tots necessitem el nostre espai. No cal estar tota l'estona junts!
- Si tens infants al teu càrrec, tracta de trobar activitats que fer junts, més enllà de la televisió o la tablet. Serà un bon moment per dedicar-los un temps de qualitat.

3.2. A la feina . . .

- S'inicia un període de teletreball. Estableix un espai i un horari el més semblant possible al que feies abans. Mantenir certes rutines t'ajudarà a mantenir l'ordre mental i la sensació de normalitat.
- Si ho consideres oportú, cal comentar si tens infants o persones dependents a càrrec perquè, possiblement, la quantitat de feina que podràs assolir serà menor.
- Estigues connectat, especialment dins l'horari laboral, per poder rebre indicacions de part de la direcció de l'escola.
- Tanmateix, per qualsevol dubte o altra consideració recorda que pots dirigir-te, per correu electrònic o qualsevol altre mitjà de què es disposi i es cregui convenient, tant a la direcció d'etapa com a la direcció pedagògica o gerent.

4. ESTIGUES CONNECTAT

- No poder veure els teus en persona no significa no poder estar en contacte! Truca'ls, envia'ls missatges, feu videoconferències... Us sentireu menys aïllats i més a prop.
- Demana a persones que no estiguin en quarantena que et facin arribar notícies del teu entorn més immediat.
- Inscriu-te a alertes de text o correu electrònic de fonts contrastades per rebre les actualitzacions tan aviat com estiguin disponibles.

5. CUIDA'T, PROTEGEIX-TE

- Segueix les [recomanacions i mesures de prevenció](#) que determinin les autoritats sanitàries. Confia en la ciència i en l'experiència del nostre sistema de salut.
- No prenguis més precaucions de les necessàries. Això no et farà estar més segur enfront un contagi i, en canvi, alimentarà la teva por i la dels que t'envolten, en especial la dels més petits.
- [Davant del dubte de contagi, segueix les indicacions](#) de les autoritats sanitàries. No facis consultes mèdiques supèrflues, evitant així contribuir a un col·lapse dels dispositius assistencials.
- Mantén les teves rutines diàries i fes vida normal en la mesura del possible. La por es controla molt millor a través dels nostres comportaments saludables que a través dels raonaments autoinduïts o de les precaucions innecessàries.
- En la mesura de les teves possibilitats reals, crea o participa en alguna iniciativa de tipus comunitari que pugui ser d'ajuda per tu, pels teus i pels altres en aquesta difícil situació. En aquests pocs dies, s'han creat grups en comunitats de veïns i veïnes per facilitar la vida a la gent gran, grups online per gent que necessita compartir el seu estat d'ànim, d'altres per compartir [idees](#) per fer a casa amb les criatures...
- Reconeix els teus sentiments i accepta'ls. Si et cal, comparteix-los amb les persones més properes a tu, escriu un diari o [contracta els serveis d'un/a professional](#).

RUTINES

COL·LABORACIÓ

CREATIVITAT

6. RELAXA'T, DISTREU-TE

- Accepta que hi ha una part de la situació que no és a les teves mans i no pots controlar ni preveure. El que sí podràs és prendre decisions a mesura que es presentin els reptes. En el fons, com tots fem sempre.
- Utilitza la tècnica que més t'agradi o et funcioni per relaxar-te: respiracions profundes, yoga, meditació, activitats o moviments que ens facin sentir bé...
- Intenta fer exercici, sobre tot si el teu confinament és preventiu. Mens sana in corpore sano!
- Assabenta't de la gran oferta d'oci online gratuït de què disposes i disfruta del teu temps lliure: [concerts en streaming](#), [museus virtuals](#), llibres i revistes, pel·lícules i curtmetratges, [teatre i òpera online](#)...
- Fes servir el sentit de l'humor. L'humor és una emoció que t'ajudarà a reduir l'angoixa i a mantenir la por (una altra emoció) a ratlla.

MOMENTS PER TOT

APROFITA EL TEU TEMPS

7. TREU-NE LA PART POSITIVA

- Per fi tens un moment per parar i reflexionar sobre les teves prioritats i els propers passos que vols donar.
- És una gran ocasió per compartir cures i tasques domèstiques. Situacions d'excepció com l'actual posen de relleu i donen valor a tasques invisibilitzades i molt sovint realitzades per les dones.
- Pots aprofitar els moments de calma per imaginar i crear: jocs pels infants, guions de teatre, poemes, il·lustracions, invents... Projectes que neixen de la teva capacitat creadora i que, per manca de temps, tenies en un calaix.
- Valora l'empatia i solidaritat de molta gent coneguda i desconeguda.
- Recorda que només es tracta d'una situació temporal, passada la qual tots haurem après moltes coses tant dels altres com de nosaltres mateixos.