

Recomanacions de gestió psicològica durant quarantenes per malalties infeccioses

Font: Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya. Març de 2020

Davant l'alerta sanitària generada per l'arribada al nostre país del nou coronavirus SARS-CoV-2, volem compartir amb vosaltres una sèrie de recomanacions sobre la gestió psicològica d'aquesta situació amb un doble objectiu:

- evitar que la por sigui una dificultat afegida per als serveis d'atenció sanitària, i
- fer més tolerable la situació de confinament durant el confinament.

La por és una emoció bàsica i una reacció normal i sana davant situacions desconegudes i potencialment perilloses, com la que estem vivint. Una resposta que ens ajuda a mantenir-nos alerta i prendre les mesures necessàries per minimitzar riscos. Però 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.

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.

Aquestes recomanacions estan pensades per poder viure el confinament amb calma, intel·ligència i bona disposició, per aconseguir el màxim de benestar per a tota la família.

1. INFORMA'T BÉ

Vés amb compte amb la informació que reps, consulta únicament canals d'informació oficials o contrastats.

Alerta amb les xarxes socials! Contrasta la informació que s'hi comparteix, molt especialment abans de tornar-la a compartir.

Evita la sobreinformació. Connectar-te permanentment o escoltar informatius 24 hores no et farà estar millor informat si no que pot augmentar la teva angoixa innecessàriament.

Fes del teu metge o metgessa la teva principal font de consells i indicacions a seguir.

CALMA, CONTROL, INFORMACIÓ

2. INFORMA BÉ

Si t'has contagiado, explica la teva situació a les persones del teu voltant, 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. Procura donar un missatge de cura i mantenir una actitud reconfortant amb els que t'envolten.

Evita escampar rumors i informacions falses. Comparteix 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. Demosta'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 psicològicament i emocionalment. Ofereix una actitud de suport amb responsabilitat.

Si surts a fer alguna gestió com anar a comprar, t'agrairan que els portis 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, AJUEM-NOS, COMPARTIM

3. ORGANITZA'T

3.1. A casa

Arriba a acords explícits amb les teves persones de confiança sobre com serà, durant el confinament, 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

Explica de forma clara i imminent la teva situació als teus superiors, equips i proveïdors, per poder començar a prendre decisions i organitzar-te amb les noves rutines.

Sempre que la salut ho permeti, pacta un període de teletreball i/o delegació en unes altres persones, per tal de garantir-te tant la continuïtat a la feina com que aquesta es durà a terme.

Durant la presa de decisions, no oblidis comentar si tens infants o persones dependents a càrrec perquè, òbviament, la quantitat de feina que podràs assolir serà menor.

Assegura't de conèixer o pactar els termes econòmics de la nova situació, i estar al dia de les mesures exposades pel Govern i la Generalitat. Viuràs aquest període amb més tranquil·litat.

Si pots treballar a casa, 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.

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.

ACCEDEIX, VERIFICA, APRÈN

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. Pensa que si et cal una indicació mèdica especial, serà el teu metge qui et trucarà.

Mantén les teves rutines diàries i fes vida normal en la mesura del possible. La por es controla molt millor a través de les rutines saludables que a través del pensament forçat 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 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 truca'ns, des de l'AACIC et podem ajudar i acompanyar.

RUTINES, COL·LABORACIÓ, CREATIVITAT

6. RELAXA'T, DISTREU-TE

Accepta que hi ha una part de la situació que no pots controlar ni preveure. El que sí podràs és prendre decisions a mesura que es presentin els reptes. En el fons, com passa sempre.

Utilitza la tècnica que més t'agradi o et funcioni per relaxar-te: respiracions profundes, ioga, 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 gaudeix 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