



Orientacions psicològiques per a afrontar la nova situació amb el COVID-19

- **Informa't adequadament:** Cal buscar la informació oficial i estrictament necessària, evitant l'excés d'informació, ja que això ens pot generar ansietat, perquè provoca sensació de falta de control sobre la situació.
- **Quedar-se a casa és fer el correcte:** Hem d'intentar no caure en pensaments ansiosos per no poder eixir de casa, i pensar que aquest és un acte de responsabilitat, i per tant ens ha de fer sentir bé. És la nostra forma d'ajudar davant d'aquesta situació.
- **Planifica i organitza la nova situació:** És important planificar el que anem a fer cada dia i pensar activitats que ens ocupen i ens facen sentir bé. A més, cal buscar espais i moments d'intimitat per a un mateix, fomentant l'autocura i dedicació personal. Cuida la higiene, son i alimentació dels teus i de tu mateix per a fomentar una adequada salut física i mental.
- **Mantenir el contacte amb les persones del nostre voltant:** És important mantenir i augmentar la comunicació i el sentit de l'humor amb els de casa. Utilitzar les noves tecnologies per a conversar i compartir els sentiments amb els nostres amics i familiars ens ajudarà a afrontar la situació i tenir més sensació de normalitat. Si els menors fan ús de les noves tecnologies, procura que no estiguen tot el dia davant de les pantalles, posa'ls límits.
- **Aprofita el moment:** Aquesta nova situació pot ser el moment ideal per a provar coses que mai havíem pogut fer i viure els moments amb més intensitat. És un bon moment per a començar nous hobbies o reprendre aquells que havíem deixat per falta de temps, o donar més valor a les converses i moments familiars, d'entre altres.
- **Cuida les teues emocions:** Cal cuidar els nostres pensaments i emocions, allò que diem i pensem, per tal d'afrontar els moments de baix estat d'ànim i poder combatre la sensació d'incertesa. Açò és especialment important si hi ha menuts a casa, que poden contagiar-se de l'estat d'ànim dels adults.
- **Combat els moments d'estrès i ansietat:** Al llarg d'aquesta situació es poden donar moments d'alt estrès o ansietat que ens poden fer sentir desbordats. Cal interpretar aquestes situacions com a raonables dins d'aquesta especial situació, però hem de fer alguna cosa al respecte. Pot ser útil practicar la respiració diafragmàtica o alguna tècnica de relaxació, però també és important no alimentar les preocupacions, ni els sentiments negatius que ens puguen fer arribar a aquest punt.

Si necessites assistència psicològica relacionada amb el coronavirus, pots sol·licitar-la a través del correu electrònic atenciopsicologica@oliva.es on has d'indicar:

- Nom i cognoms
- Edat
- Telèfon
- Motiu de la sol·licitud

O cridar al telèfon 962850213 per a sol·licitar assistència psicològica, i una persona professional de la psicologia es posarà en contacte amb tu.