

ORIENTACIONS PER A LA GESTIÓ PSICOLÒGICA DE LA QUARANTENA

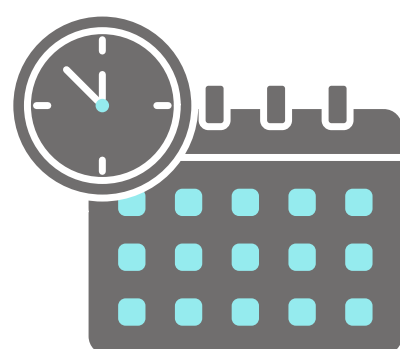


ELS ADULTS DE LA FAMÍLIA TAMBÉ ENS CUIDEM

Comprendre la nova situació per complexa que resulte. És necessari pensar que permanèixer a casa és el millor que puguem fer en aquests moments.
Anem a fer el correcte.

PLANIFICAR LA NOSTRA VIDA

La nostra manera de viure està modificant-se i per això també ho han de fer les nostres rutines, qué he de fer, com i quan. Ens pot ajudar un **horari visible** (programar ixides per a comprar, respectar espais i temps diferenciats...) escoltant a tots els membres de casa.



INFORMA'T ADEQUADAMENT

informació oficial i necessària, evitem la sobreinformació que pot crear desassossec. Cuidem l'ús de les xarxes socials, on es donen múltiples informacions falses i inútils que afermen els nostres temors i ens allunyen de la tranquil·litat.

MANTINGUEM ELS CONTACTES

Amb els nostres familiars, amics i companys de treball, descobrim una nova manera d'estimar-nos. (conversem com estem afrontant la situació, fem videocridades per sentir-nos més a prop.



TEMPS PER A FER COSES



Fomentar la creativitat (cuinar, fer xicotetes reparacions a casa, organitzar armaris, taller de contes...) Tots els membres de la família podem tindre idees magnífiques!

Fem esport: A més de divertit, redueix els símptomes de depressió i ansietat, millorant el funcionament del nostre cervell i augmentant la sensació de benestar.

CUIDA EL TEU ESTAT D'ÀNIM, EL QUE DIUS I COM HO DIUS

Mantinga una **actitud optimista i objectiva**. És fort i capaç.

Duga a terme els **hàbits adequats i d'higiene i prevenció** que recomanen les autoritats sanitàries.

Evite parlar permanentment del tema. No alimente la seua por ni la dels altres.

Procure fer **vida normal** i continuar amb les seues **rutines**.

Vaja amb compte amb les conductes de rebuig, estigma i/o discriminació. La por pot fer que ens comportem de manera impulsiva, rebutjant o discriminant a certes persones.

Atenció psicològica
telefònica

De dilluns a divendres
De 9.30 a 13.30

96 224 11 49

