



Recomanacions per a la gestió psicològica en temps de confinament

La situació actual que ha generat l'alerta sanitària per mor del nou coronavirus ens ha duit a un escenari que per a molts de nosaltres era totalment impensable fa només unes setmanes. Aquesta nova situació ens ha obligat a adaptar-nos a moltes coses i d'una forma molt sobtada: a una situació de confinament físic, una nova forma de fer feina en la distància i a gestionar un munt d'emocions i sensacions en aquesta complexa situació: por, ira, angoixa, avorriment, tristor, estrès...

Les següents pautes tenen com objectiu final ajudar a gestionar totes aquestes emocions, evitant que una mala gestió de les mateixes es converteixi en un problema afegit i en un desequilibri en el benestar present i futur dels docents.

Informa't, però bé

Tenir accés a la informació és primordial e inqüestionable en aquests moments, l'únic que és necessari tenir en compte els següents aspectes per a que no es converteixi en una font d'ansietat i pors:

- Tria les fonts d'informació de forma adequada, es a dir, informació si, però per fonts i canals oficials o contrastats.
- Pensa que estar connectat les 24 hores del dia a la informació no farà que estiguis més informat, al contrari, la "sobre informació" pot augmentar els teus nivells d'angoixa de forma innecessària. Tria i limita el moment del dia on vols rebre aquesta informació oficial i contrastada (a primera hora del matí, després de dinar...).
- Pren cura del que reps per xarxes socials, especialment pensa si és una informació verídica i contrastada o el que cerca és generar alarma social o emocions negatives innecessàries en aquest moment. Pensa-ho un moment especialment abans de reenviar-ho: "si no aporta, aparta'l".
- Si tens simptomatologia física, contacta amb els serveis de salut i fes cas a les recomanacions sanitàries que et facin els professionals, no et deixis guiar només pel que llegeixes a internet.
- Evita parlar constantment del tema amb les persones que t'envolten o amb les que mantens contacte. Procura transmetre una actitud positiva i de

cura de la situació i en el cas dels infants atendre sempre els seus dubtes i qüestions, amb explicacions adients a la seva edat i nivell de comprensió, sense enganyar, però evitant crear alarmes innecessàries.

Organitza't

En la situació actual resulta totalment imprescindible aquest aspecte, tant en les qüestions més casolanes com de la feina. La organització de les nostres rutines i tasques dependrà molt de la situació personal en la que estam vivint el confinament (tot sols, en família o parella, amb persones malaltes o dependents...) però de forma general podem tenir en compte:

- La neteja i el ordre físic al nostre ambient ens afecta a nivell emocional i en el nostre ordre psíquic. No descuidis aquest aspecte, però tampoc t'obsessionis o t'encarreguis només tu. Decideix com ho faràs: establir rutines o horaris per realitzar les tasques de neteja de la casa i la neteja personal, repartir les tasques si som vàries persones confinades a la mateixa casa,... Organitza la logística domèstica, si no vius tot sol, parla-ho amb les altres persones que conviuen amb tu, no donis res per suposat, evitaràs conflictes.
- Cerca un espai per tu on poder realitzar la teva feina i disposa de tot el que has de menester allà. Dins les limitacions d'espai i materials que tenim per la situació actual, intenta que el teu espai de treball segueixi les recomanacions ergonòmiques i de seguretat.
- Estableix un horari realista on puguis dur a terme la teva activitat laboral, adapta-ho a les teves necessitats i circumstàncies. Si no vius tot sol informa als altres dels teus horaris de feina, de pauses o descans, per tal d'evitar interrupcions o que puguin entrar en conflicte amb els d'altres membres de la família.
- Xerra amb el teu responsable de quina és la teva situació personal i les dificultats que trobes per realitzar el treball a distància, tracteu de deixar clars quin són els objectius mínims a assolir, les tasques bàsiques a realitzar... Cerca recolzament en els teus companys, ara més que mai es tracta de crear equip i treure endavant aquesta situació de la millor forma possible.
- En la teva organització del temps deixa espai per a totes les tasques: laborals, tasques domèstiques, atenció a la família, esport... però també reserva un espai per a tu, un "temps lliure" per realitzar el que vulguis sense sentir-te culpable.

- Si és possible intenta que l'horari sigui el més semblant al que feies abans, mantenir les rutines ajuda a l'ordre mental i a mantenir una sensació de "normalitat".

Socialitza

El que físicament no puguis estar amb molta de la gent que estimes no significa que no puguis estar en contacte amb ells. Avui en dia, gràcies a les eines tecnològiques de les que disposem, això és més senzill que mai:

- Crida'ls per telèfon, envia'ls missatges, fer videocridades per veure'ls la cara... et farà sentir que els tens més a prop.
- Parla dels teus sentiments, de com et sents amb ells, comparteix la teva vivència,...
- Aprofita la situació per conèixer els teus veïnats, participar en activitats o iniciatives comunitàries... recorda que no estàs tot sol vivint aquest confinament.

Cuida't

No t'oblidis mai de tu mateix i el teu benestar, però avui i en aquesta situació encara és més important. No podem cuidar als altres si no tenim cura de nosaltres mateixos. No menyspreïs o llevis importància al teu benestar individual i a les emocions que estàs sentint en aquesta situació, totes són vàlides i necessàries.

- Segueix les recomanacions sanitàries i les pautes de prevenció establertes per les autoritats.
- No t'obsessionis ni prenguis més mesures de les indicades com a necessàries, en lloc de protegir-te estaràs reforçant la teva por i la dels que t'envolten, especialment la dels més petits.
- No perdís de vista la necessitat de mantenir un temps de son i descans adequat, així com no perdre els hàbits i mantenir una alimentació saludable.
- Accepta que hi ha una gran part de la situació que tu no pots controlar ni preveure, tant de bo fos així! Pren decisions i ocupa't del que sí està en les teves mans.
- Dedica un temps diari a fer activitat física o esport en la mesura del possible i de la teva situació personal.

- També pensa a dedicar uns moments diaris a la relaxació, a escoltar el teu cos i les teves emocions. Recorda que totes les emocions són vàlides i tenen la seva funció (inclòs les que poden tenir un caire negatiu com la por, l'ira...) Per introduir-te en el tema de gestió de les emocions et pot ser útil visualitzar el webinar de l'EBAP "Gestió emocional durant el confinament". El pots trobar a l'enllaç: https://ebapenobert.caib.es/local/staticpage/view.php?page=Pindoles_formatives
- Dedica un temps a l'oci i la cultura: llegeix, escolta música, realitza manualitats, pinta, organitza una sessió de cine a casa... Tal vegada és un bon moment per reprendre un hobby o aprendre una nova habilitat, però tampoc t'obsessionis amb aquest tema, si no et fa ganes o no pots no passa res, no és el teu moment. Evita les comparatives amb el que veus a les xarxes socials en aquest aspecte i que a vegades ens fan sentir malament.
- No t'oblidis de l'humor, amb ell generes una sèrie d'emocions que t'ajudaran a reduir l'angoixa i mantenir la por a ratlla. Pensa, segur que durant el dia tens més d'un moment o situació que es mereixen un bon somriure.
- Si és necessari no tenguis por en demanar ajuda professional. Si creus que tens problemes per adaptar-te a aquesta situació de confinament o has viscut una situació dolorosa i tràgica, o si per una qüestió o altra estàs sofrint... cerca ajuda professional. La CAIB amb el Col·legi Oficial de Psicòlegs de les Illes Balears posa a disposició de tota la ciutadania el telèfon gratuït 900 112 003 per a un servei d'atenció psicològica les 24 hores del dia.

Si creus que et podem ajudar en alguna cosa en aquesta situació o ens vol fer alguna aportació, pots contactar amb el teu Servei de Prevenció de Riscos Laborals al telèfon 971 176037 o al correu electrònic: prevencio@dgpdocen.caib.es

Recorda que per molt llarg que ens pareixi és una situació temporal, que no perdurarà per sempre. Fes tot el possible i que estigui a la teva mà per a què en un futur ho recordis com aquell moment on vares aprendre moltes coses de tu mateix i dels altres, segur que li podràs treure una part positiva a tot això!

Referències:

- Govern de les Illes Balears, Conselleria de Model Econòmic, Turisme i Treball: COVID-19, mesures per empreses i treballadors.
- Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo: Riesgos psicosociales y trabajo a distancia por Covid-19. Recomendaciones para el empleador.
- Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid: Orientaciones para la gestión psicológica de la cuarentena por el Coronavirus.
- Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya: Recomanacions de gestió psicològica durant quarentenes per malalties infeccioses.