

PÍNDOLES PER AFRONTAR EL CONFINAMENT PER LA PANDÈMIA DEL COVID-19

RECOMANACIONS PSICOLÒGIQUES BASADES EN L'EVIDÈNCIA

ACCEPTANT LES MEVES EMOCIONS

Què són les emocions?

Una **emoció** és una **resposta múltiple** que involucra pensaments, comportaments i canvis fisiològics. En aquest període de confinament és **normal** experimentar **intensament** algunes emocions. A més, cada persona tindrà **la seua pròpia experiència emocional**, la qual pot ser **molt diferent** a la de les persones del seu entorn.

Quina emoció estàs experimentant amb major freqüència aquests dies? En les persones del teu entorn, quin és l'emoció predominant?



Què faig amb elles?

Una forma **de regular** una emoció és adoptar una actitud d'acceptació i de **no judici** davant l'experiència emocional. Per a això, us proposem el següent exercici d'atenció plena del Servei d'Assistència Psicològica de la Universitat Jaume I:

<https://youtu.be/b1hbskqef3u>

Aquest contingut és de caràcter general i s'ofereix amb finalitats exclusivament informatives. Per tant, no substitueix en cap cas l'ajuda psicològica professional. Per favor, si el vostre malestar psicològic és molt intens i/o us interfereix de manera significativa, no dubteu en buscar atenció especialitzada. Algunes institucions oficials en les quals s'ofereix atenció psicològica o informació sobre aquest tema són:

- Clínica de Psicologia de la Universitat de València (Fundació Lluís Alcanyís): <https://www.fundaciolluisalcanyis.org/clinicas/clinica-psicologia-universitat-valencia/>
- Col·legi Oficial de Psicologia de la Comunitat Valenciana: <https://www.cop-cv.org/>
- Telèfon de l'esperança: <https://www.telefonodelaesperanza.org/>
- Serveis de Salut Mental de Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública (Generalitat Valenciana): <http://www.san.gva.es/web/dgas/cartera-de-servicios1>