

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

RECOMANACIONS PSICOLÒGIQUES BASADES EN L'EVIDÈNCIA

LA MEUA NOVA VIDA

Com la flexibilitat cognitiva ens ajuda al canvi

Portem més de dues setmanes vivint una **nova vida**. Sense plantejar-nos-ho, vam haver de **canviar** els nostres hàbits i **redimensionar** el nostre espai de vida, compromentent, d'alguna forma, el nostre benestar. Una funció cerebral que resulta fonamental en aquestes circumstàncies és la **flexibilitat cognitiva**.

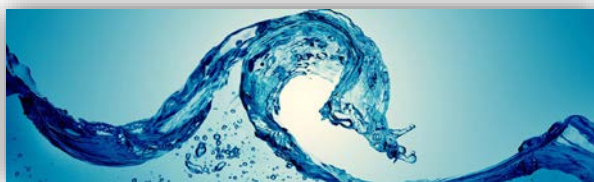
La flexibilitat cognitiva és la **capacitat** d'adonar-nos que no podem seguir fent el que fèiem i **reajustar la nostra conducta i pensaments** per **adaptar-nos** a l'entorn i a les noves situacions.



COM PODEM SEGUIR UNA VIDA CONCORDE ALS NOSTRES VALORS D'UNA NOVA MANERA?

Pensem en l'aigua d'un riu: sempre troba el camí per arribar al mar. Alguns camins poden ser més rectes. Uns altres, en canvi, poden ser més tortuosos i necessiten flexibilitzar-se, és a dir, crear noves vies per arribar al mar.

Ser **flexible mentalment** ens ajuda a buscar diferents alternatives per aconseguir una mateixa meta o per enfrontar diferents situacions.



Existeixen diferents estratègies per a cada circumstància. Una estratègia pot ser més eficaç per a una persona i menys per a una altra. A més, la mateixa estratègia pot ser útil en un moment determinat... Un altre dia pot ser que les cartes de joc s'hagen *remenat* i hàgem de pensar en una nova alternativa.

I vosaltres, quines noves estratègies, tècniques o alternatives heu posat en pràctica per seguir vivint *al ritme* dels vostres valors i les vostres metes?

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 a 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 Alcanyis): <https://www.fundaciolluisalcanyis.org/clinicas/clinica-psicologia-universitat-valencia/>
- Col·legi Oficial de Psicologia de la Comunitat Valenciana: https://www.copcv.org/noticia/13319?utm_source=copcv&utm_medium=email&utm_campaign=recull#.Xn-s_4hKg2x
- Telèfon de l'esperança: <https://www.telefonodelaesperanza.org/> / <https://www.compartevida.es/>
- Serveis de Salut Mental de Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública (Generalitat Valenciana): <http://www.san.gva.es/web/dgas/cartera-de-servicios1>