

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

RECOMANACIONS PSICOLÒGIQUES BASADES EN L'EVIDÈNCIA

ACTIVEU EL VOSTRE COS, ACTIVEU LA VOSTRA MENT

- Mantenir una rutina diària i tenir cobertes les necessitats bàsiques (p. ex., autocura, higiene, alimentació, protecció) pot influir positivament en la nostra salut física i mental.
- La incorporació de l'**ACTIVITAT FÍSICA** a la vostra rutina pot aportar-vos una sèrie de **BENEFICIS** durant el període de confinament com, per exemple:

- Reguleu el vostre estat d'ànim.
- Reduiu la vostra sensació d'estrès.
- Augmenteu el vostre rendiment o productivitat.
- Reforceu el vostre sistema immunitari.
- Milloreu la vostra qualitat de somni.

COM PODEU MANTENIR-VOS ACTIVES I ACTIUS A CASA DURANT EL PERÍODE DE QUARANTENA DE LA COVID-19?

QUANT I QUAN

- L'Organització Mundial de la Salut recomana:



150 minuts d'activitat física aeròbica d'intensitat moderada o 75 minuts d'exercici vigorós per SETMANA.

El millor moment per entrenar dependrà dels vostres gustos i necessitats. Fixar-se un horari és fonamental per instaurar aquest hàbit en la vostra rutina diària.



QUÈ I COM



1. Romeu menys temps assegudes i asseguts.

Alceu-vos cada 20-30 minuts i camineu durant 2-3 minuts per dins de casa.



2. Convertiu les escales en el vostre millor aliat.

Amb tan sols tres pujades ràpides de 20 segons al dia es pot millorar la condició física.

3. Entreneu amb el vostre pes corporal.



Practiqueu almenys un parell de sessions per SETMANA. Per exemple:

- Realitzeu 2-4 sèries de 8-15 repeticions de cada exercici.
- Deixeu 2-3 minuts de descans entre sèries.

4. Balleu!



Ballar és una activitat excel·lent per protegir el cor i mantenir la forma física. Us ajuda a alliberar endorfinas i gaudir d'un bon moment.

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 Alcanyís): <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>