

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

RECOMANACIONS PSICOLÒGIQUES BASADES EN L'EVIDÈNCIA

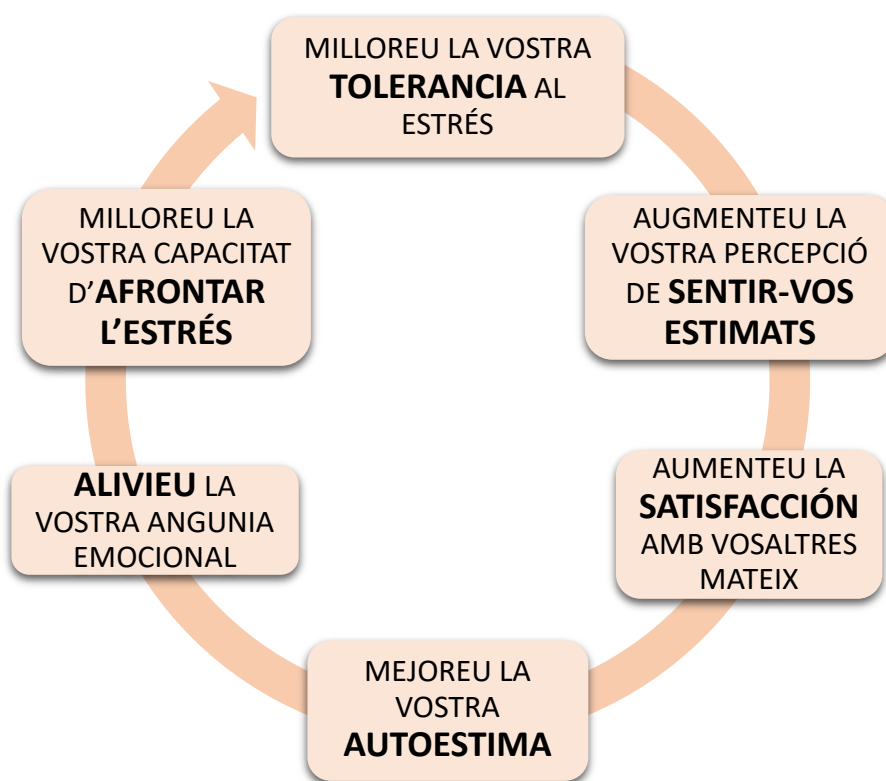
MANTENIM LES RELACIONS SOCIALS

Aquesta situació que estem vivint pot fer-nos sentir una mica més aïllats de la resta, però:

CONFINAMENT NO ÉS AÏLLAMENT!

No és necessari estar envoltat de les persones que estimem per sentir-los a prop. L'ésser humà és social per naturalesa i seguir **mantenint les nostres relacions socials** és una de les tasques que ens ajudarà a adaptar-nos millor a aquesta situació i a mantenir la nostra salut mental.

Aquests són alguns dels **BENEFICIS PSICOLÒGICS** que podeu obtenir per seguir mantenint les relacions socials:



Ací us proposem **dos exercicis pràctics** per ajudar-vos a mantenir i millorar la relació amb les persones que estimem:

“Cada persona que convisca al domicili haurà de trencar un paper blanc en 3 trossos i escriure (1) alguna cosa que li agrada de l'altra persona, (2) alguna cosa per la qual se sent agraïda, i (3) alguna cosa de què se sent orgullosa. El joc consisteix en intercanviar aquests papers.” T'atreveixes a dir la veritat? Endavant!

“Intenteu reunir-vos per videotrucada el màxim nombre d'amistats/familiars possible. El joc consisteix en intentar definir la personalitat d'una de les persones mitjançant objectes, fruites o animals. En cada ronda es definirà la personalitat d'una de persones.” Ho passareu genial!

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>