

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

RECOMANACIONS PSICOLÒGIQUES BASADES EN L'EVIDÈNCIA

SOBRE L'ANSIETAT: TRENQUEM MITES

Ens trobem en una **situació excepcional**. La pandèmia del COVID-19 suposa un **repte mundial a tots els nivells**: econòmic, sanitari, personal, social, i també psicològic. La nostra rutina i la nostra forma de vida han canviat de manera dràstica i sobtada.

En aquest context, la majoria de respostes emocionals que sorgeixen davant aquestes circumstàncies "anormals" d'emergència sanitària i confinament, com l'ansietat, l'estrés o la preocupació, es consideren reaccions normals.

En aquest sentit, **l'ansietat i l'estrés**, lluny de resultar una condició patològica o un símptoma de feblesa, constitueixen una **resposta NORMAL i ADAPTATIVA** que té una clara finalitat:

PREPARAR-NOS PER RESPONDRE A LES DEMANDES D'AQUEST TIPUS DE SITUACIONS, QUE SÓN PERCEBUES COM A PERILLOSES, I PRENDRE LES MESURES NECESSÀRIES PER FER-LOS FRONT.

Per tant, encara que ens resulte desagradable, no és patològica, ni nociva ni perillosa. L'ansietat **NOMÉS ES CONVERTEIX EN UN PROBLEMA** quan:

- *La seua intensitat, durada o freqüència és molt **elevada**.*
- *Suposa un **impediment o dificultat** en la capacitat de funcionament o adaptació de la persona.*
- *Es produeix de **manera desproporcionada a la situació real** que la genera.*

Un **PRIMER PAS** per poder gestionar la resposta d'ansietat és **identificar-la i acceptar-la** com allò que és: l'activació del **sistema d'alarma** amb el qual s'expressa el nostre organisme.



No hi ha raons per les quals jutjar-nos si sentim ansietat.

Acceptem les emocions i els pensaments que sorgeixen com a reaccions normals i **expressem-les** sense por si això ens fa sentir millor.