

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

RECOMANACIONS PSICOLÒGIQUES BASADES EN L'EVIDÈNCIA

UN ESPAI PER CUIDAR-NOS

Aprent a tractar-nos amablement



La forma en què ens tractem a nosaltres mateixos en temps difícils pot influir en el nostre benestar emocional.

En aquests temps difícils podem exigir-nos i jutjar-nos per la forma en què fem les coses (exigir-nos estar sempre contents, ser molt productius o "aprofitar" el nostre temps lliure...). Ser amable o autocompassiu amb un mateix pot ajudar-nos a gestionar emocions difícils o a sentir-nos millor en aquests moments de sofriment.

Què és l'autocompassió?



Ser autocompassiu suposa tractar-se amb la mateixa **amabilitat** amb la qual tractaríem a un bon amic, comprendre que les dificultats formen part de l'experiència humana (**humanitat compartida**) i poder percebre les dificultats sense perdre'ns en elles (**mindfulness**).

Com puc ser autocompassiu?

1 Dediqueu temps per fer coses que gaudiu



2 Parleu-vos més amablement

1. Pareu esment a "la vostra veu crítica" i reconeixeu alguna de les seues frases.
2. Feu una pausa i agraiu que les heu reconegut.
3. Refeu la frase com si estiguéreu parlant amb un bon amic.

3 Pausa d'autocompassió

Poseu-vos les mans sobre el cor, o abraceu-vos amb elles, sentint la seua calor i el seu tacte. Preneu una inspiració profunda i repetiu aquestes frases:

1. "Aquest és un moment difícil" o "Això fa mal"
2. "El sofriment és part de la vida" o "No estic solament en el sofriment".
3. "Que siga feliç" o "Tant de bo em vaja bé"

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>