

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

RECOMANACIONS PSICOLÒGIQUES BASADES EN L'EVIDÈNCIA

ATENCIÓ PLENA AL MOMENT ACTUAL

Què és *mindfulness*?

Mindfulness, o atenció plena, és la capacitat per a regular l'**atenció** mentre es manté una **actitud de curiositat, obertura i acceptació** cap als esdeveniments de l'experiència que estem vivint. És una **habilitat psicològica** susceptible de ser entrenada a través de pràctiques contemplatives (meditació).

Com puc beneficiar-me de l'atenció plena durant el confinament?

La pràctica continuada i prolongada de meditacions per a entrenar el *mindfulness* permeten **integrar el no-judici i l'acceptació en el nostre dia a dia**. Aquest element pot reportar grans beneficis en aquesta situació, en la qual estem obligats i obligades a romandre a casa i fer sacrificis (oci, ocupació, vida social...).



Com puc començar?

L'entrenament **en *mindfulness*** és un component de diverses intervencions psicològiques. Una aplicació i domini profund requereixen del suport d'un professional, però podeu tenir un **acostament** amb ajuda dels següents àudios:

<https://www.elartedeescuchar.es/audios/>

Aquest contingut és de caràcter general i s'ofereix amb finalitats exclusivament informatius. 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 dubtes a cercar 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.cop-cv.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>