

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

RECOMANACIONS PSICOLÒGIQUES BASADES EN L'EVIDÈNCIA

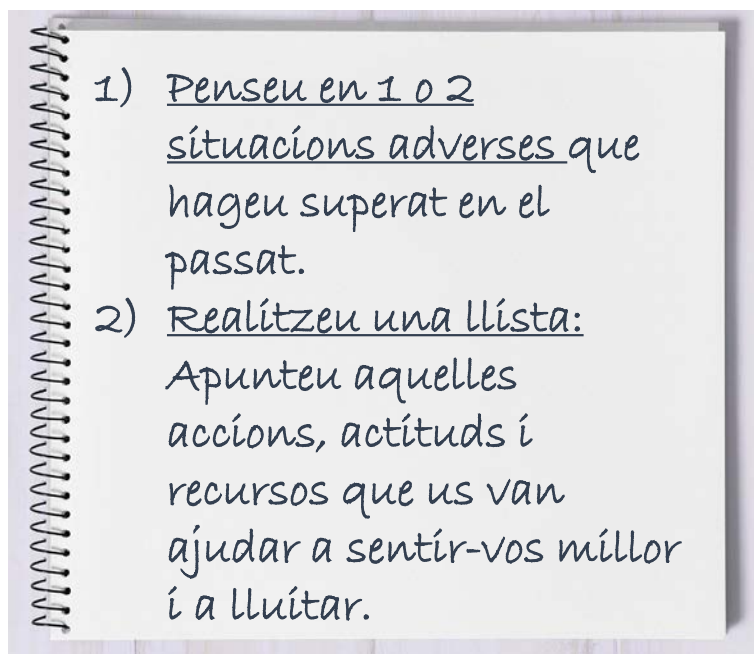
## RESILIÈNCIA O LA CAPACITAT DE RECUPERAR-NOS DAVANT DE SITUACIONS DIFÍCILS

### Què és?

La majoria de vegades, quan ens enfrontem a una situació dura, complexa i dolorosa, solem pensar que no podrem suportar el dolor ni trobarem una forma de lluitar contra l'adversitat.

Mirar cap enrere i adonar-nos que en el passat ja hem superat dificultats ens connecta amb la nostra capacitat d'afrontament i ens permet veure que **tenim molts més recursos dels que estem veient ara mateix**.

### Com conrear la resiliència en temps de coronavirus



Segurament podem agrupar-los en dues categories.

**Factors externs:** suport social que rebéreu de les persones importants en la vostra vida.

**Factors interns:** com percebéreu i interpretàreu el que estava succeint, què aprenuéreu durant i després d'aquesta crisi.

**Podem recolzar-nos en aquests recursos que ja tenim per afrontar aquesta situació. Si ens han servit podem aprofitar-los.**

**Ens dona una sensació de major control, competència, familiaritat.**

Font: <https://www.lavanguardia.com/vida/20200330/48162747624/factores-que-potencian-la-resiliencia.html>

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](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>