

PÍNDOLES PER A AFRONTAR LA TRANSICIÓ CAP A LA *NOVA NORMALITAT*

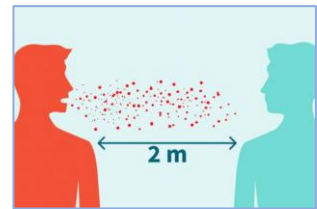
RECOMANACIONS PSICOLÒGIQUES BASADES EN L'EVIDÈNCIA.

«A DOS METRES DE TU»

El distanciament físic com a mesura de seguretat

Amb l'inici de la desescalada, l'Organització Mundial de la Salut ens ha recomanat instaurar mesures com, per exemple, **mantenir el distanciament físic** per a lluitar contra la pandèmia del coronavirus. Això es refereix a mantenir una **distància de dos metres** entre persones per a reduir el risc d'inhalar les gotes que es produeixen quan una persona infectada tus o esternuda.

Aquesta mesura no és nova en la història, sinó que ja ha demostrat la seua efectivitat en el passat. Per exemple, ho va fer en el 2009, durant la pandèmia de la grip A, i en el 1918, durant la grip espanyola, quan va aconseguir la reducció de la taxa de transmissió del virus.



DISTANCIAMENT FÍSIC \neq DISTANCIAMENT SOCIAL

Estem parlant de distanciament **físic** entre persones, la qual cosa **és diferent del distanciament social**. La "nova normalitat" ha pogut canviar la nostra manera de relacionar-nos en qüestió de metres, però no pel que fa a l'afecte i les emocions cap a la resta.



La pel·lícula «**A dos metres de tu**» tracta d'una història basada en fets reals sobre dos malalts de fibrosi quística, Stella i Will, els quals utilitzaven un tac de billar per a mesurar la seua pròpia distància de seguretat per a no infectar-se, i no per això deixen de veure's i estimar-se.

Per si encara no la coneixeu, us presentem a la nostra heroïna mexicana **Susana Distància**.



Susana ens ensenya que, si estenem els braços, els adults aconseguim els **dos metres de distància física**, podent així seguir el nostre contacte social amb seguretat.

Com és el vostre instrument de mesura?

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 dubteu 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.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>