

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

RECOMANACIONS PSICOLÒGIQUES BASADES EN L'EVIDÈNCIA.

## LA MÀSCARA COM A PART DE LA NOSTRA VIDA



I vosaltres, ja la considereu una peça de vestir més?

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](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>