

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

RECOMANACIONS PSICOLÒGIQUES BASADES EN L'EVIDÈNCIA

CAL SER EFICAÇ

Apreneu a focalitzar-vos en allò que podeu canviar

En aquesta situació que estem vivint, com en moltes altres de la nostra vida, hi ha moltes coses que estan fora del nostre control i que ens generen malestar. No obstant això, **les probabilitats de tenir un menor malestar i ser una persona més eficaç i resolutiva en el vostre dia a dia seran majors si dediqueu el vostre temps i energia a aspectes del PRESENT i que PODEU CONTROLAR.**

Ací teniu alguns exemples:



Adaptat de: Carrie Stephens Art. *The Counselingteacher.com*

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 en 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 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>