

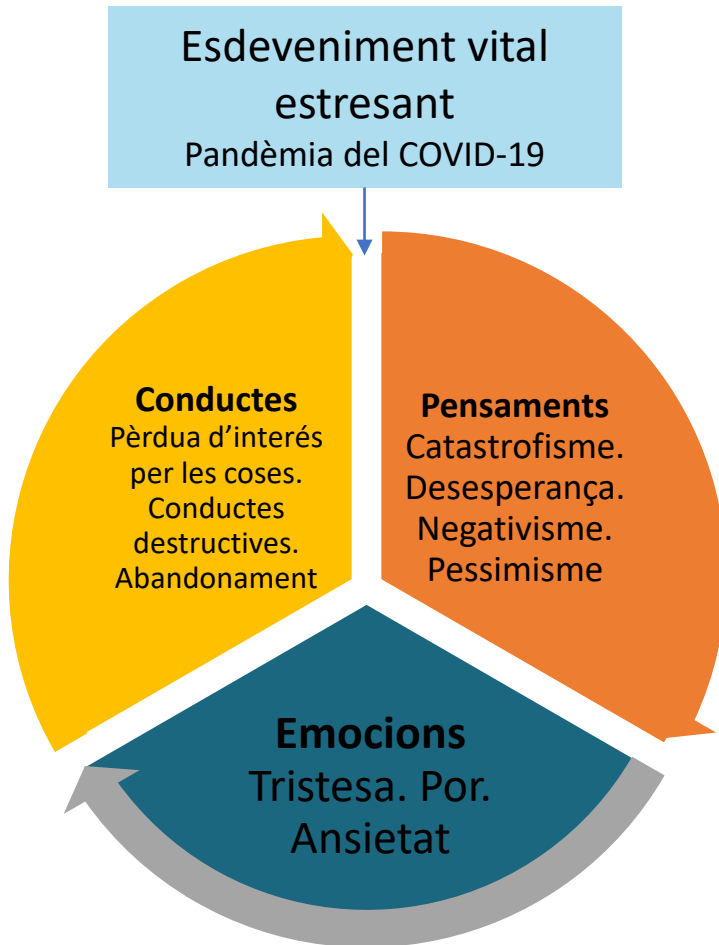
PÍNDOLES PER AFRONTAR EL CONFINAMENT PER LA PANDÈMIA DEL COVID-19

RECOMANACIONS PSICOLÒGIQUES BASADES EN L'EVIDÈNCIA

IDENTIFICANT LES MEUES REACCIONS EMOCIONALS

La relació entre pensaments, emocions i conductes

Davant d'esdeveniments altament impactants, és normal experimentar certs pensaments, emocions i conductes negatives.



Com ens sentim, allò que pensem i allò que fem són aspectes que estan molt relacionats, influeixen els uns en els altres. Això pot portar a cercles viciosos que fan que cada vegada ens sentim pitjor. Si això us ocorre, podeu intentar:

Quan us sentiu així...

- **Pareu.** Adoneu-vos de quins són eixos pensaments, emocions o sensacions molestes. Tan sols respira.
- **Identifiqueu.** Quan noteu algun pensament negatiu, no lluiteu contra aquest. Intenteu dir-li: "Estic pensant que...". Feu el mateix amb les emocions negatives. Açò disminuirà la intensitat del malestar i us permetrà prendre distància dels vostres pensaments i emocions.
- **Actueu.** Podeu fer alguna cosa que us permeta centrar l'atenció en alguna tasca? Podeu compartir amb algú com us sentiu? Recordeu que aquesta situació és nova per a totes i tots i hem d'adaptar-nos.
- **Accepteu.** És normal sentir-se malament en aquesta situació. Açò també passarà. El malestar és como les ones de la mar... que venen i se'n van.

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.cop-cv.org/>
- Telèfon de l'esperança: <https://www.telefonodelaesperanza.org/>
- Serveis de Salut Mental de Conselleria de Sanitat Unversal i Salut Pública (Generalitat Valenciana): <http://www.san.gva.es/web/dgas/cartera-de-servicios1>