

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

RECOMANACIONS PSICOLÒGIQUES BASADES EN L'EVIDÈNCIA

## EL CONFINAMENT DES DE LA PERSPECTIVA DE L'EVOLUCIÓ

Per què estar aïllats i aïllades ens resulta tan complicat?

**Som una espècie social que necessita connectar i ser part del grup per a la nostra supervivència.**

Això també s'aplica a la regulació de les nostres emocions. Durant tota la nostra vida **estem coregulant les nostres emocions en la interacció amb els altres**: els nens amb els seus pares, els adolescents amb els seus amics, els adults amb la seua parella...

I és justament **aquesta situació paradoxal** la que ens resulta tan complicada en què, per cuidar-se a un mateix i als altres, hem de mantenir distància i aïllar-nos.

**AIXÍ QUE, SI EL CONFINAMENT ET SEMBLA DIFÍCIL, ÉS PER LA NATURALESA HUMANA I AQUESTA NECESSITAT EVOLUTIVA DE CONNECTAR. ÉS UNA COSA COMPLETAMENT NORMAL.**

Però **estar junts** durant el confinament **tampoc soluciona tot**, perquè el cas de Xina ens demostra que aquesta situació té també **un impacte sobre l'increment de la taxa de divorcis**.

La teoria Polivagal de Stephen Porges pot ajudar-nos a entendre aquest fenomen. Aquest psiquiatra americà defén que, **depenent del nostre estat fisiològic, avaluem els estímuls de l'entorn com a neutrals, positius o amenaçadors**.

I és per això que, després d'haver passat **una vesprada llegint notícies sobre com avança la pandèmia**, probablement se us ha **activat el vostre sistema d'alerta fisiològic**. Qualsevol interacció amb la vostra parella, amb els vostres fills o amb el vostre company de pis **us pot semblar amenaçador**.

Per poder calmar el vostre sistema fisiològic, mireu [\*\*AQUEST VIDEO!\*\*](#)

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>