

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

RECOMANACIONS PSICOLÒGIQUES BASADES EN L'EVIDÈNCIA

## AJUSTEU LES VOSTRES EXPECTATIVES

Eviteu la frustració i milloreu la vostra experiència

El confinament sembla una bona època per fer tot allò que teníem pendent per falta de **TEMPS**. Moltes i molts de nosaltres ens hem proposat fer exercici, netejar, cuinar noves receptes i una infinitat d'activitats per sentir-nos més **PRODUCTIUS i PRODUCTIVES**.

Ocupar el nostre temps i mantenir una certa activitat està bé, no obstant això, **pressionar-nos a fer massa coses pot ser contraproductiu**



Cal tenir en compte que **no estem en una situació normal**. La incertesa, el canvi de rutina i les nostres circumstàncies personals, poden fer que **no rendim com ens agradaria**.

Si establim unes expectatives molt **ALTES** sobre allò que podem i/o hem de fer durant el dia, ens frustrarem en cas de no poder realitzar tot el que ens proposem.

## IDEES PER AJUSTAR LES VOSTRES EXPECTATIVES

### Modereu les autoexigències

No us pressioneu a fer més coses de les que pots!

### No us culpeu

Tracteu no sentir-vos malament per NO fer alguna cosa i feliciteu-vos pel que aconsegiu 😊

### Escolteu-vos

Doneu espai a les vostres emocions i no feu coses que realment no voleu fer

Ser més productiu no és ser millor.  
No hi ha una manera correcta de viure el confinament.  
Quina és la vostra?

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>