

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

RECOMANACIONS PSICOLÒGIQUES BASADES EN L'EVIDÈNCIA

L'ANSIETAT EN TEMPS DE DESESCALADA: SÍNDROME DE LA CABANYA?

El conegut *síndrome de la cabanya* es refereix a una **intensa por** a canviar d'entorn, eixir fora de casa i realitzar activitats que eren habituals abans del confinament.



És cert que encara existeix un risc real de contagi i, per tant, és NORMAL sentir certs nivells d'inseguretat i d'ansietat en aquest context, podent percebre el **carrer** com un lloc **amenaçador** i la nostra **casa** com a l'únic lloc **segur** en el qual podem estar fora de perill.

És important tenir en compte que, encara que incloga la paraula 'síndrome' en la seua etiqueta, **no es tracta de cap trastorn psicològic o malaltia per se**. Es tractaria d'una resposta, fins a cert punt, esperable després d'una llarga temporada de confinament. No obstant això, **hem d'atendre adequadament aquestes emocions** de por i d'inseguretat, ja que, en determinades circumstàncies, podrien ser detonants del desenvolupament de futures problemes emocionals. Per a això, us donem **algunes recomanacions**. A més, podeu tornar a consultar les píndoles [2](#) i [4](#) sobre la identificació i l'acceptació de les nostres reaccions emocionals.

- 1. Dissenyar una rutina:** creeu horaris per dormir, per alimentar-vos i per realitzar activitats, tant dins com fora de casa. Podeu incloure l'exercici físic.
- 2. Programar activitats de manera progressiva:** comenceu per activitats curtes fora de casa que comporten sensacions agradables per a vosaltres.
- 3. Mantenir les normes i protocols de seguretat:** respecteu les normes de distanciament físic, renteu-vos les mans, useu de màscara, ja que us protegeixen i, a més, produeixen major sensació de seguretat i control.
- 4. Mantenir contacte social:** podeu fer-ho gradualment, sense oblidar-vos d'utilitzar per a això les xarxes socials o les videotrucades, i exposar-vos gradualment a activitats socials.
- 5. Expressió emocional:** deveu no invalidar les emocions negatives o desagradables. A més, podeu transmetre com us sentiu a aquelles persones que són importants per a vosaltres.
- 6. Cerca de suport professional:** si aquestes emocions us resulten incapacitants o la situació us sobrepassa, cerqueu ajuda professional.

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
- 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>