

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

RECOMANACIONS PSICOLÒGIQUES BASADES EN L'EVIDÈNCIA.

## NAVEGANT EN EL MATEIX VAIXELL

Sens dubte, la pandèmia de la COVID-19 ha posat en evidència moltes coses, com per exemple, que **totes les persones del món conformem una única societat**. És a dir, totes les persones naveguem en el mateix vaixell. Per tant, allò que ocorre a nivell individual també afecta i repercuteix en la vida dels altres.



Font: <https://nextstrain.org/>

La **responsabilitat social** és la capacitat de ser conscient de l'impacte que les nostres accions i les nostres decisions tenen en la resta de la societat. En altres paraules, és la consciència de la nostra **interdependència**.

Encara que aquest concepte ha aconseguit un gran desenvolupament en els últims anys en el món empresarial, la responsabilitat social és aplicable a aquest context i ha de ser un **factor transversal** de totes **les mesures de protecció i higiene** per a la prevenció del contagi del coronavirus. És a dir, complir aquestes mesures no és només una qüestió de tenir cura de nosaltres mateixos, també és una qüestió de cuidar als altres i, per descomptat, de cuidar **la societat** en què vivim.

Per tant, a l'hora d'actuar, us recomanem que us atureu un moment i porteu a la vostra ment aquest punt abans de prendre una decisió.

**Recordeu, totes i tots naveguem en el mateix vaixell.**



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](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>