

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

RECOMANACIONS PSICOLÒGIQUES BASADES EN L'EVIDÈNCIA.

DIVERSITAT DAVANT DEL CONFINAMENT I LA NOVA NORMALITAT

Durant el confinament, moltes persones LGTBI han hagut de tornar a un entorn familiar LGTBIfòbic i de rebuig que fa que siguen més vulnerables a problemes de salut mental i emocionals.

QUÈ PUC FER SI ESTIC EN EIXA SITUACIÓ?

CONNECTEU AMB ELS I LES VOSTRES IGUALS



Des de Diversitats, la **Universitat de València** compta amb diferents recursos de suport a la diversitat, incloent **assessorament psicològic, psicoeducatiu i sexològic per a l'estudiantat**.

El **Ministeri d'Igualtat** ha desenvolupat una [Guia de recursos per a fer front a l'exclusió i a discriminacions per orientació sexual i identitat de gènere durant la crisi per la COVID-19](#).



La **Federació Estatal de Lesbianes, Gais, Trans i Bisexuals (FELGTB)** ofereix **diferents recursos per a facilitar-vos una xarxa de suport social**, destacant [#EspacioArcoiris](#) (activitats divulgatives per a oferir *informació i orientació* sobre diferents aspectes relacionats amb la realitat LGTBI) i [#LíneaArcoiris](#) (*servei d'atenció telefònica* per a persones LGTBI en situació d'especial vulnerabilitat a causa de la crisi sanitària).



Finalment, podeu revisar les nostres [PÍNDOLES](#) per a accedir a recomanacions **psicològiques generals** per a afrontar el confinament i la nova normalitat.

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.cop-](https://www.copcv.org/noticia/13319?utm_source=copcv&utm_medium=email&utm_campaign=recull#.Xn-s_4hKg2x)
- [cv.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>