

Què cal saber per afrontar saludablement el confinament a casa?

Davant la situació actual, on tots sentim l'amenaça del COVID-19 i on les nostres rutines s'han vist alterades, veient-nos obligats a restar a casa per prevenció, responsabilitat i solidaritat, cal controlar els pensaments per viure aquesta situació de la millor manera possible. Ara més que mai, tenim el risc de deixar que aquests, de manera automàtica, incrementin les nostres pors i ens generin un estat d'alerta permanent.

Un cop més, d'una crisi n'hem de fer una oportunitat. De com ho visquem els adults dependrà com ho visquin els nostres infants, joves i, també, els grans. Per això, us oferim un seguit de recomanacions per ajudar-vos a pensar de manera saludable i, per tant, a afrontar aquesta situació de la millor manera possible.

Recomanacions per afavorir un **pensament adaptatiu i positiu**:

1. Analitza els pensaments.
2. Centra't en el conjunt de la informació, no només en les dades negatives.
3. Evita una visió catastrofista de la situació i recorda que hi ha països que ja se n'estan sortint.
4. Pensa que les coses no són blanques o negres. D'aquesta situació negativa, n'estan sorgint aspectes positius: iniciatives solidàries, equips que treballen conjuntament per seguir oferint els seus serveis, aplicació i actualització de la tecnologia en diferents àmbits, etc.
5. No sobreagnarilitzis: una notícia negativa no vol dir que tot vagi malament. Recorda la dita: "Una cuca no fa estiu ni una flor fa primavera".
6. Contrasta el teu pensament fent-te algunes d'aquestes preguntes:
 - Quina evidència existeix a favor d'aquest pensament?
 - Existeixen altres interpretacions possibles?
 - Hi ha una altra manera alternativa d'enfocar això?
 - Si aquest pensament el tingués una altra persona què li diria?
 - Aquest pensament m'ajuda a afrontar aquests dies amb serenor?
 - Aquest pensament m'ajuda a solucionar alguna cosa?
 - Aquesta manera de pensar m'ajuda a sentir-me bé?
7. Reformula de manera realista i positiva aquest pensament.

De tal manera que si em ve un pensament catastrofista com ara: "això no ho aguantaré", em puc fer les anteriors preguntes per veure sobre quina evidència em puc afirmar un pensament

tan poc útil i esperançador com aquest. Després de l'anàlisi, segurament, seré capaç de canviar-lo per un de més adaptatiu com ara: "l'ésser humà està preparat per adaptar-se a situacions difícils. Jo també ho aconseguiré", "diferents professionals ens estan donant indicacions de com afrontar-ho, si les segueixo segur que jo també me'n sortiré", "es tracta d'organitzar-me bé els dies, de distreure'm i aprofitar per fer coses que en altres moments no tinc temps", etc. En el moment que pensí així, el nivell d'angoixa baixarà i seré capaç d'afrontar-me més satisfactòriament a aquesta situació.

Si som capaços de pensar de manera més adaptativa les nostres emocions seran més positives i les nostres accions més productives i divertides. Si adoptem una actitud positiva, ens ajudem a nosaltres mateixos i a les persones que ens envolten.

Una altra estratègia que ens pot ajudar és fer-nos una llista de pensaments positius que ens hem de recordar quan el malestar ens comença a envair (autoinstruccions):

1. Al llarg de la història hi ha hagut moments complicats que la humanitat ha aconseguit superar.
2. Cal confiar en els científics de tot el món que estan estudiant el COVID-19 que segur que trobaran solucions.
3. Ara l'única opció és seguir les indicacions de les autoritats competents i fer el que ens diuen: quedar-nos a casa i seguir les mesures de prevenció.
4. És el moment de ser responsable, solidari i fer el que calgui per aconseguir frenar els contagis.
5. Acostumem a portar una vida que no ens deixa temps per fer moltes coses tranquils a casa, ara és el moment de fer-les.
6. Vaig a intentar viure aquesta situació com una oportunitat per estar amb la meua família passant estones el més agradables possibles.

L'objectiu d'aquestes autoverbalitzacions és, a partir de pensaments en forma d'instruccions, guiar la nostra conducta per aconseguir adaptar-nos amb èxit a la situació que ens ha tocat viure.

Per acabar aquest primer document, aportem unes dades objectives. El camp de la recerca de la psicologia d'emergències o de l'estudi de l'exposició a esdeveniments traumàtics no és nou i ens aporta dades i explicacions que cal tenir presents (<https://www.apa.org/>) (<https://www.psychiatry.org/news-room/apa-blogs/apa-blog/2020/02/coronavirus-and-mental-health-taking-care-of-ourselves-during-infectious-disease-outbreaks>):

1. **Les xarxes socials, sense un ús crític i raonable, poden generar més ansietat que els mitjans informatius tradicionals:** cal tenir la informació suficient que ens sensibilitzï dels riscos reals i promogui actituds responsables, però l'ús indiscriminat de mitjans per informar-nos genera un estat d'ansietat col·lectiva poc constructiu.
2. **Cal vigilar el temps que dediquem a informar-nos i no exposar-nos constantment a notícies en referència al COVID-19:** una excessiva exposició mediàtica pot incrementar els nivells d'estrès.

3. **La percepció de manca de control genera ansietat:** cal tenir present que en l'actual situació sí tenim un cert control del que podem fer: quedar-nos a casa i seguir les indicacions de les autoritats sanitàries.
4. **Si seguim les indicacions i controlem l'estrès que pot generar l'estat d'alarma actual, les conseqüències per al nostre estat de salut mental futur seran mínimes o inexistents:** la major part de persones exposades a una situació vital estressant no tindran seqüeles posteriors.
5. **Diversos investigadors han detectat les variables clau que les autoritats governamentals han de tenir en compte per pal·liar els efectes del confinament:** les quarantenes han d'estar justificades, s'ha d'explicar de manera transparent els motius pels quals cal seguir-les i garantir l'accés a subministraments.
6. **Hi ha un cos important d'investigacions sobre com ajudar els infants a reduir els riscos associats a una quarantena:** mantenir una comunicació estreta i oberta entre pares i fills, emprar estratègies didàctiques (com vídeos i contes) per explicar la situació, promoure estils de vida saludables durant el confinament i ajudar-los a afrontar la por i l'ansietat.

FUNDACIÓ INSTITUT DE PSICOLOGIA
Barcelona, 26 de març de 2020

