



Mantenim la salut mental davant del coronavirus

En una situació d'emergència sanitària com la que estem patint i en què la recomanació principal és recollir-nos a casa, com a **Càtedra de Salut Mental** a continuació voldríem compartir un **decàleg de reflexions i consells** que ens poden ajudar a adaptar-nos-hi, així com una sèrie de recursos en línia. Aquest recull **no és exhaustiu**, només vol ajudar a manejar al millor possible la situació d'alerta sanitària. Cuidem-nos i protegem-nos des del punt de vista de la **salut mental!**

Resum

- 1) Recorda que la **reclusió és temporal**. La fem per protegir-nos, per protegir la gent que estimem i la resta de la comunitat de la qual formem part. Siguem solidaris amb les persones que estan arriscant la seva salut per nosaltres.
- 2) Ens movem en un **espai vital més reduït**, per això podem badar pel balcó, caminar i fer exercici a casa, fer rotacions de les persones que han de sortir a comprar, etc.
- 3) Fem cas al que diuen les **autoritats sanitàries**. No siguem transmissors de notícies no contrastades per no augmentar l'ansietat.
- 4) Mantinguem una rutina d'activitats amb un **horari planificat, que integri activitats d'auto-cura, productivitat i lleure**. Fem **activitat física**, provem de no restar sedentaris. Cuidem el nostre cos, fem una **dieta** saludable, incorporem rutines de relaxació o meditació.
- 5) És una ocasió ideal per millorar les **relacions familiars i d'amistat** i per gaudir dels nostres infants. Mitjans com les videoconferències ens ajuden a estar en contacte.
- 6) **Expliquem als infants** la situació amb respostes clares per fer-los sentir segurs. El sentiment de seguretat els protegeix. Ocupem-los de forma creativa i gaudim amb ells.
- 7) Si tenim problemes com **hipocondria**, o veiem que **l'ansietat o l'angoixa ens superen**, contactem amb els professionals de la salut mental per via telefònica.
- 8) No ens saturem de notícies negatives. És molt important llegir llibres, veure pel·lícules i fer altres activitats que ens motivin i alimentin la nostra **esperança**.
- 9) **Siguem positius i centrem-nos en el que tenim**, no en les limitacions del moment, i gaudim dels "petits plaers" a disposició nostra. Siguem **proactius** en la lluita contra el coronavirus, tinguem cura dels més vulnerables.

10) **Convertim la crisi en oportunitat.** Aprofitem aquests dies per reflexionar sobre la nostra pròpia vida, preguntem-nos què hi dona realment sentit i replanitem els nostres objectius vitals.

1) **La durada de la reclusió.** En primer lloc cal considerar que la reclusió és **temporal** i es fa per protegir-nos i per protegir la comunitat. És un acte de **solidaritat social**. El fet de ser temporal posa un límit a la situació i redueix la incertesa generadora d'ansietat. Ens recollim per ajudar-nos a combatre la propagació i fer-ho per a la comunitat ens dona sentit de **pertinença** i de **grup social**.

2) **L'espai: el domicili.** Romandre en un **espai** més reduït de l'habitual pot generar angoixa, sobretot per als més inquietos. Badar pel balcó o la terrassa, variar els escenaris, caminar per casa i fer rotacions de les persones que han de sortir per comprar són algunes estratègies. La darrera no és vàlida per als nens.

3) **La informació.** Fem cas de les **autoritats sanitàries**. Una informació inadequada o que generi dubtes augmenta el sentiment d'incertesa i d'ansietat. Siguem curiosos, evitem la confusió i no siguem transmissors de notícies no contrastades.



4) **L'activitat del dia a dia.**

a) No estem en un període de vacances. Mantinguem al màxim una rutina i un **horari d'activitats**, com per exemple, el mateix horari d'anar a dormir i de llevar-nos.

b) Fem una **bona planificació d'activitats**. És important tenir un equilibri entre les activitats d'auto-cura, lleure i productivitat: treballar, llegir, escoltar la ràdio, veure la televisió, pel·lícules o sèries, etc. Ocupem el dia amb activitats valuoses i significatives. Així gaudim i evitem caure en l'avorriment i mantenim el nostre cervell actiu. Vegeu l'annex.

c) No oblidem mantenir **activitat física**. Caminem per casa, fem activitats de gimnàstica, provem de no restar sedentaris, cuidem el nostre cos. Fem una **dieta** saludable, incorporem hàbits de relaxació o meditació. Vegeu l'annex.



d) No perdem el contacte amb les **amistats i familiars**. Aquesta vegada les xarxes socials poden ser de gran ajuda. Així, per exemple, podem fer videoconferències.

e) Tinguem **cura** de les persones, familiars i amics, més febles o que viuen soles. Avisem els serveis socials de persones en situació d'isolament. En alguns indrets s'han iniciat programes especials per tenir cura de les persones més vulnerables (com persones sense sostre o persones grans).

5) **Relacions familiars**. Donem la volta a la situació domiciliària. És una ocasió per millorar i aprofundir en les **relacions familiars**. Podem conversar més i enfortir els sentiments de parella i gaudir dels nostres infants.



6) **Els infants**. Podem **explicar** la situació i el perquè estem a casa. Són més savis del que de vegades pensem. Donem respostes clares i fem-los sentir segurs. El sentiment de seguretat protegeix. Ocupem-los, com ho fem nosaltres, alternant **oci** (especialment activitats com **llegir i explicar contes, pintar, fer esport, etc.**) amb **activitats escolars**. Vegeu l'annex.



7) **Persones predisposades a patir angoixa.** Hi ha un grup de persones que pateixen **hipocondria**, una por malaltissa de patir malalties. Tinguem cura de no augmentar les seves pors, escoltem-les amb paciència i respecte. A la vegada, habitualment aquestes persones tenen un professional de referència: doncs que no dubtin a contactar-hi i obtindran els consells més adients a la seva situació.

8) **Mitjans de comunicació.** No ens saturem de notícies negatives. Estiguem informats sobre el virus, no sobreinformats. És molt important llegir llibres, veure pel·lícules... que ens motivin i alimentin la nostra **esperança**.

9) **Siguem positius i proactius.** És convenient **centrar-nos en el que tenim**, no en les limitacions del moment, i tornar a gaudir dels “petits plaers” de la vida a disposició nostra. És important romandre **positius** i ser **proactius** en la lluita contra el coronavirus. Un bon exemple és com la comunitat *maker* està fent, des de casa, màscares i pantalles de protecció per als professionals sanitaris amb les impressores 3D.



10) **Convertim la crisi en oportunitat.** Podem aprofitar aquests dies per reflexionar, cosa que podem fer poc en el neguit del dia a dia, reflexionar sobre la nostra pròpia vida, sobre què li dona sentit. Segurament la crisi actual ens ajuda a replantejar quines són les nostres prioritats vitals.

Alguns recursos en línia

Música

- [Filharmònica de Berlin Digital Concert Hall](#)
- [The Metropolitan Opera on streaming gratis](#)

Activitat física

- [El CEEAF fa propostes per fer activitat física durant el confinament des de casa](#)
- [5 canals de Youtube para entrenar desde casa](#)
- [Ejercicios sencillos per fer a casa](#)
- [Vídeos divertidos para que tu hijo y tu hagáis deporte en casa](#)

Cursos creatius gratuïts

A [Domestika](#): Fotografía y vídeo profesional para móvil / Fotografía profesional para redes sociales / Introducción a la creación de personajes estilo cartoon / Introducción al blogging/ Stop motion in action / Ilustración de caricatures vectoriales /Dibujo y creatividad para pequeños artistas / Técnicas de estampación infantil.

Meditació

- [Cursos gratuïts sobre meditació](#)
- [Clases de meditación gratis](#)
- [9 meditaciones guiadas para pincipiantes](#)
- [5 relaxation meditation videos](#)

Art i cultura

- [Recopilatori de recursos d'Art i Cultura del Google Arts and Culture](#)
- [12 World Class Museums you can visit on line](#)
- [Top 10 Virtual Musums Tour on line](#)

Projectes amb infants

- [5 proyectos de arte basados en grandes artistas para hacer con niños](#)
- [Proyectos de arte para niños](#)
- [Actividades para hacer con niños en casa](#)
- [20 actividades para hacer con tus hijos](#)
- [Proyectos para hacer con niños de educación infantil](#)

Lectures

- [Las 7 mejores webs de libros para leer libros gratis on line](#)
- [Llibres on line en català gratis](#)
- [100 libros para leer gratis](#)