

# DECÀLEG PER SUPERAR EL CONFINAMENT

10 CONSELLS PER FER  
MÉS FÀCIL LA  
QUARANTENA DEL  
COVID-19/

Elaborat pels serveis psicològics de  
l'Ajuntament de Santa Eulàlia de Ronçana



AJUNTAMENT DE SANTA EULÀLIA DE RONÇANA  
WWW.SER.CAT · 93 844 80 25 · ser@ser.cat

# 1. APRÈN A ACCEPTAR LA SITUACIÓ

Estem vivint una **situació** que és **nova per tots** i molt estranya. Això ens pot generar inquietuds, desconfiança i fins i tot por.

Hem d'entendre que no podem portar la vida d'abans i ens hem de reinventar.



**DECÀLEG PER SUPERAR EL CONFINAMENT**

Serveis psicològics de l'Ajuntament de Santa Eulàlia de Ronçana



## INFORMA'T BÉ

Consulta únicament **canals oficials** o contrastats i evita la sobreinformació. És millor poca informació i ben gestionada.

Escoltar informacions moltes hores al dia no et farà estar millor informat i per contra pot augmentar la teva angoixa de manera innecessària.



# DECÀLEG PER SUPERAR EL CONFINAMENT

Serveis psicològics de l'Ajuntament de Santa Eulàlia de Ronçana

# 3. INFORMA BÉ ELS ALTRES

**Evita escampar rumors** i informacions falses.

Comparteix tan sols les comunicacions rellevants.

Si tens infants al teu càrrec, proporciona'ls **explicacions entenedores** i adaptades a la seva edat.



**DECÀLEG PER SUPERAR EL CONFINAMENT**

Serveis psicològics de l'Ajuntament de Santa Eulàlia de Ronçana



## **ESTIGUES CONNECTAT**

El fet d'estar casa no vol dir que no puguem estar en contacte amb els familiars i amics. Truca'ls, envia'ls missatges, fes videotrucades...

**Et sentiràs menys aïllat i més a prop d'ells.**



**DECÀLEG PER SUPERAR EL CONFINAMENT**

Serveis psicològics de l'Ajuntament de Santa Eulàlia de Ronçana

# 5. ORGANITZA'T



Si convius a casa amb més gent, respecteu espais diferenciats. Tots necessitem la nostra zona d'aïllament i confort.

Arriba a acords explícits amb qui comparteixes el confinament sobre com serà la vostra logística domèstica: compres (preferiblement una a la setmana), cura dels fills/es, horaris...

Mantén els horaris i hàbits familiars habituals. Respectar certes rutines ajuda a mantenir l'ordre mental i la sensació de normalitat.

Si has de treballar a casa, estableix un espai i un horari el més semblant possible al que feies abans.

Si a la casa hi ha infants, fes un horari on incloure les diferents activitats del dia: àpats, higiene, estones de joc, d'activitats, espais de descans.... Les rutines ajuden als nens i nenes a saber què passarà i els tranquil·litzen. Feu activitats junts.



## DECÀLEG PER SUPERAR EL CONFINAMENT

Serveis psicològics de l'Ajuntament de Santa Eulàlia de Ronçana

# 6. CUIDA'T I PROTEGEIX-TE

Segueix les recomanacions i mesures de prevenció que determinen les autoritats sanitàries: **queda't a casa, rentat les mans sovint, mantén la distància de seguretat...**

**Fes exercici i cuida l'alimentació.**



## DECÀLEG PER SUPERAR EL CONFINAMENT

Serveis psicològics de l'Ajuntament de Santa Eulàlia de Ronçana

# 7. TREU-NE LA PART POSITIVA

Gaudeix del temps, aquest bé tan preuat en els nostres dies sense confinament.

**Aprofita les estones de calma** per imaginar i crear: poemes, jocs, invents...

Descobreix i valora els aspectes bons i cooperatius de l'ésser humà. En aquests moments hi ha molta gent bolcada en ajudar als altres.



**DECÀLEG PER SUPERAR EL CONFINAMENT**

Serveis psicològics de l'Ajuntament de Santa Eulàlia de Ronçana



# 8.

## RELAXA'T I DISTREU-TE

Accepta que hi ha una part de la situació que no és a les teves mans i no pots preveure ni controlar.

Utilitza la tècnica que més t'agradi o et funcioni per **relaxar-te**: ioga, meditació, exercici...

Aprofita la gran oferta d'oci online gratuït: concerts, museus, llibres, pel·lícules, teatre....



**DECÀLEG PER SUPERAR EL CONFINAMENT**

Serveis psicològics de l'Ajuntament de Santa Eulàlia de Ronçana

# 9. AIXÒ PASSARÀ!

Només es tracta d'una **situació temporal** després de la qual tots haurem après moltes coses tant dels altres com de nosaltres mateixos.



**DECÀLEG PER SUPERAR EL CONFINAMENT**

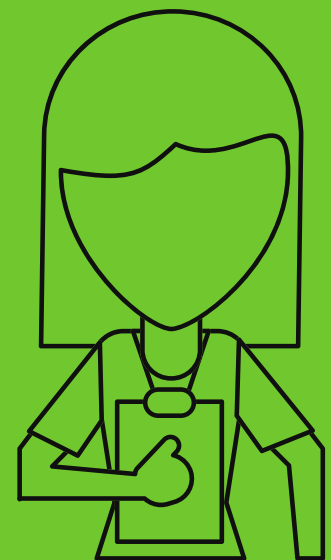
Serveis psicològics de l'Ajuntament de Santa Eulàlia de Ronçana

# 10. CONTACTA AMB ELS SERVEIS D'UN/A PROFESSIONAL

Si veus que sol/a no te'n surts i que necessites el suport d'un especialista, el Col·legi de Psicòlegs de Catalunya posa a disposició un telèfon d'**assessorament psicològic** on professionals experts en emergències et podran atendre.

Pots contactar-hi trucant al 659 584 988.

En el cas que la demanda tingui a veure amb un/a menor, pots trucar directament a l'Ajuntament al 93 844 80 25 i la psicòloga de l'àrea d'educació atindrà la teva demanda.



**DECÀLEG PER SUPERAR EL CONFINAMENT**

Serveis psicològics de l'Ajuntament de Santa Eulàlia de Ronçana