



CONFINAMENT COVID-19

ACTITUDS I CONDUCTES PREVENTIVES ENFRONT DE CONDUCTES ABUSIVES I L'ANSIETAT

Ara que s'inicia la primera fase del desconfinament és un bon moment per a revisar quines actituds i conductes ens han pogut ajudar a mantindre una adequada convivència i un millor equilibri emocional durant tot este temps.

Sabem que abusar dels psicofàrmacs o de l'alcohol, reforçar o assentar l'hàbit tabàquic o excedir-se en l'ús de les tecnologies no ha aportat res positiu durant el confinament. Són remeis "pal·liatius" que generen problemàtiques a mitjà i llarg termini per la pèrdua de l'autocontrol.

No obstant això, establir rutines diàries ens ha beneficiat. L'ordre extern influeix en l'ordre intern. És un fet que s'ha contrastat al llarg dels anys en establiments tancats com les presons, psiquiàtrics o casernes. No deixar tot a la improvisació sinó reorganitzar les rutines a consciència. Planificar què podem fer, quan i com, ha sigut i és la base per a una convivència sana en un confinament.

Actituds i conductes a tindre en compte:

REDUIR L'EMOCIONS NEGATIVES

- Segons l'OMS, informar-se puntualment, principalment al mig dia i no al matí o la nit, redueix els nivells d'angoixa.
- Evitar que el tema de conversa siga única i exclusivament l'evolució de la pandèmia.

HÀBITS SALUDABLES

- Mantindre la higiene i vestir amb roba de carrer durant el dia augmenta l'autoestima i beneficia a la nostra salut.
- Eliminar els excessos de menjar, alcohol i tabac. El seu consum abusiu és una manifestació de pèrdua d'autocontrol i pot arrossegar-nos a situacions problemàtiques.

- Mantindre un horari de descans saludable. Modificar la rutina del somni altera el nostre ritme normal de vida.

TÈCNIQUES DE RELAXACIÓ

- Dedicar un temps a la meditació, la relaxació, el silenci, l'oració i en definitiva a allò que a cada persona, per les seues creences o formes de vida, l'ajude a buscar un equilibri intrapersonal.

ACTITUD POSITIVA

- Tractar de veure les aportacions positives del moment dins del respecte al drama que està suposant la situació a nivell social i personal en nombrosos casos.
- No transmetre reiteradament els nostres temors als altres.
- Aprofitar l'oportunitat per a millorar la nostra convivència.
- Ser conscient que esta situació de confinament tindrà un límit temporal.
- Estar en comunicació amb persones que ens influïsqen d'una manera positiva.
- Ser solidari/a i pensar en l'altra persona i les seues necessitats.

ACTIVITATS FÍSQUES I CREATIVES

- Realitzar exercici físic millora el nostre estat d'ànim reduint l'ansietat.
- Desenvolupar tasques creatives fomenta el nostre pensament lateral millorant la nostra capacitat d'adaptació i de resolució imaginativa dels problemes.