

Com sobreviure al confinament en família



Benvolguts tots i totes. El confinament provocat pel coronavirus ens obliga a compartir moltes hores de convivència dins de casa. Aquesta situació representa tot un repte i estar més o menys tancats a casa durant uns quants dies pot generar molt malestar però també pot esdevenir una bona oportunitat per a créixer i aprendre, tots i totes plegats i en família.

Com ho porteu fins ara?

Per començar, pots fer et TEST que ha penjat la web d'adolescents.cat

[**Aguantaràs 15 dies de confinament?**](#)

COMENCEM PER TENIR CLAR QUE, ALTERADA LA VIDA, ENS HEM DE REINVENTAR!!!

A continuació, trobaràs unes RECOMANACIONS BÀSIQUES per ajudar a portar millor la situació.

SALUT!

EMOCIONS

Davant aquesta situació és normal sentir: por, ràbia, soledat, ira, tristesa, preocupació, avorriment, angoixa, estrès, desesperació, desesperança.

Com afrontar-les?

- ✓ **Fes-te conscient que les tens i accepta-les.** Davant una situació excepcional com aquesta, és normal tenir aquestes emocions i sensacions.
- ✓ **Parla'n.** El propi fet de parlar-ne t'alleujarà. Aprofita aquests dies de convivència per compartir-ho, segur que no ets l'únic/a a qui li va bé parlar-ne.
- ✓ **No caiguis en pensaments negatius,** només farà que et posis més nerviós/a. Ens hem de centrar no en que no ens deixen sortir, sinó en que, gràcies al nostre sacrifici personal de quedar-nos a casa, estem fent un bé per als altres i a la societat.
- ✓ Pots practicar [exercicis de relaxació](#).



INFORMA-TE'N BÉ I EVITA LA SOBREINFORMACIÓ

Ara tindràs molt de temps per informar-te de com evolucionar la situació.

- ✓ Consulta únicament **canals d'informació oficials** o contrastats.
- ✓ **Limita el temps** dedicat a seguir les notícies. Mirar constantment les notícies no té un efecte tranquil·litzador, sinó que incrementa l'angoixa. És necessari desconnectar.



- ✓ **No adoptis més mesures de prevenció de les recomanades.** Tot i que no ho sembli, incrementar les mesures en excés, et farà sentir més sensació d'intranquil·litat. Segueix les indicacions i recomanacions de les autoritats i especialistes.

HÀBITS I RUTINES

És probable que ja hàgiu mirat tota la temporada d'Èlite, hàgiu arrasat amb Netflix, hàgiu fet Tik-Toks, hàgiu fet videotrucades amb familiars i amics, hàgiu tocat la guitarra... És el moment de començar a organitzar-nos. Establir uns nous horaris i uns objectius ens ajudarà a vèncer el tedi i la monotonia.

✓ **Desperta't tots els dies a la mateixa hora.**

Recorda que són uns dies sense escola però que no són vacances.

✓ **Realitza les tasques escolars.**

Els professors ja t'estan donant instruccions per tal que facis les tasques durant aquests dies. Busca un lloc d'estudi dins de casa.

✓ **Limita el temps que passes connectat a la tecnologia.** Has de tenir temps per fer-ho però marca't uns límits i busca activitats que puguis fer des de casa. És el moment de ser creatiu! Pots llegir, escoltar música, dibuixar, fer un diari o video-diari personal (pots prendre com a idea la sèrie [Confinats](#) que ha estrenat *Adolescents i Catalunya Ràdio*).

✓ **Intenta fer activitat física.**

Moure's té beneficis per a la teva salut física i també mental. Trobaràs un munt d'apps i webs per fer ioga, exercicis d'estiraments, ballar salsa, etc.

RESPONSABILITATS I COL·LABORACIÓ FAMILIAR

Tota la família estem confinats i tots hem de participar si volem que la convivència sigui fluïda.

✓ Fes **horaris de tasques familiars** per realitzar a casa: preparar el dinar, posar el rentavaixelles, posar la rentadora i estendre la roba, treure el gos a passejar, baixar les escombraries, etc. Ajudarà a que tots estiguem més tranquils i evitarà discussions innecessàries.

✓ És un bon moment per **organitzar tasques que tens pendents**: ordenar l'habitació, buidar la roba de l'armari, llençar papers, buidar la carpeta, etc.

✓ Aprofita per **fer activitats en família**: parlar, jugar junts a la Wii, compartir jocs de taula, cantar i tocar instruments, veure pel·lícules, cuinar, etc.

✓ **Preocupa't pels familiars i amics que no tens al costat.** En aquest cas, utilitzar la tecnologia per mantenir-nos estimats i units als éssers estimats és molt útil.

✓ **Moments per a tu sol/a**

En un dia normal, són moltes hores que no compartim amb la família i que ens trobem amb les amistats de l'escola, extraescolars o altres trobades però ara són trobades que no pots fer. Intenta buscar espais dins de casa per relaxar-te, reflexionar i dedicar-te a tu.



EXERCICI DE RELAXACIÓ: CONTROL DE RESPIRACIÓ

Recomanacions del COPC-Col·legi de Psicòlegs de Catalunya

EXERCICIS DE RELAXACIÓ: Per què?

Els exercicis de relaxació són tècniques incompatibles amb els efectes fisiològics característics de l'ansietat i l'estrès (un increment en l'activació fisiològica, entre d'altres aspectes). De per si, l'increment de l'activació és una resposta bàsica i adaptativa orientada a fer front a situacions d'especial demanda de l'entorn, com la situació que vivim actualment, però uns nivells d'activació elevats i sostinguts durant el temps (períodes llargs d'angoixa, estrès, etc.) poden comportar perjudicis per a la salut física i mental a curt i llarg termini. Per això és important aprendre a relaxar-se de manera senzilla i saber disminuir voluntàriament aquesta activació.

CONTROL DE LA RESPIRACIÓ

És l'exercici de relaxació més senzill i un dels més útils i eficaços. Tot i així, només es descriurà una de les parts de l'exercici, la més senzilla, per tal que sigui accessible a tothom.

Per començar...

- Busca un ambient tranquil i agradable (evita possibles distractors), posa't roba còmoda (que no t'apreti, que no sigui rígida) i troba una postura còmoda (estirat/da panxa amunt o assegut/da amb esquena recta). L'objectiu és centrar-se en les pròpies sensacions corporals i deixar de banda, almenys durant l'exercici, les tasques i preocupacions que tinguem pendants. Pots intentar visualitzar mentalment un escenari agradable que t'ajudi a relaxar-te (el mar, un bosc...).
- L'exercici té una durada d'entre 2 i 3 minuts, es pot repetir si es desitja.
- Es busca ser conscient de la pròpia respiració.
- Sense alterar el patró de respiració (ritme i intensitat, freqüència), centra tota la teva atenció en la teva respiració. Identifica com l'aire entra al teu cos i observa quines sensacions et va produint. Expira l'aire i observa quines sensacions et provoca. És aconsellable que posis una mà a la panxa, per sota del melic i l'altra mà a sobre de la boca de l'estómac, per ser més conscient dels canvis en la teva respiració.