

RECOMANACIONS
PER LA CURA I
EL BENESTAR EN
TEMPS DE
CONFINAMENT

Ir̄idia_

Ens trobem davant d'una situació excepcional que ens interpel·la a diferents nivells: tant en la nostra salut física i emocional/mental, com en termes socials, laborals i relacionals. El model de societat en que el hem viscut fins ara es veu qüestionat per aquesta situació que ens confronta amb la nostra vulnerabilitat. La de totes i tots nosaltres, sense excepció.

Aquest virus ens parla de la col·lectivitat, de la interdependència, de com la salut individual està certament lligada a la salut col·lectiva; aquest virus ens parla del nostre sistema sanitari, de les retallades, sí, però també de la profunda vocació i valentia del personal sanitari i de com d'importants i indispensables són professions sovint poc reconegudes (pagesia i ramaderia, dependents, personal de neteja, transportistes, cuidadores de persones dependents...).

Aquest virus ens parla de mirar-nos cap a dins, d'obrir l'espai a reflexions de fons sobre quin model de societat volem, sobre les nostres prioritats, sobre establir relacions de col·laboració i cooperació versus el galopant individualisme en el que ens hem anat forjant. La incertesa, la por i l'estrès semblen haver arribat per quedar-s'hi una bona estona. Caldrà aprendre d'aquests companys de camí per tal de convertir-los en aliats abans que en enemics. I ens caldrà una bona dosi de creativitat, de desplegar tots els nostres recursos interns, d'anar creant equilibris, per tal de, pas a pas, dia rere dia, anar avançant en aquest procés.

Aquesta crisi és transitoria i conjuntural, ha començat i acabarà, i ens demana una bona gestió psico-emocional per tal de traspasar-la de la millor de les maneres. En aquesta guia, que elaborem des de l'equip psicossocial d'Irídia, volem compartir algunes recomanacions, estratègies, recursos i idees davant aquests temps de crisi. Us convidem a completar-la amb aquells recursos que estiguen posant en pràctica i que us siguin útils i compartir-la amb familiars i amics.

Hem organitzat la guia en estratègies possibles a nivell individual, familiar (atenció als infants i reptes de la convivència) i comunitari, referent a la importància, inclús ara més que mai, dels teixits socials en aquests moments de confinament. Al final del text trobareu un apartat especial per les situacions d'especial vulnerabilitat.

INDIVIDUAL:

La cura personal

Organització personal i quotidiana:

Cuidem els rituals d'autocura: mantenir les rutines d'higiene, de vestimenta, alimentaris i respectar els horaris de son, és essencial per mantenir un ordre. Recordem que les rutines ajuden a construir una sensació de cert control en un context d'incertesa.

Creem rutines per organitzar el dia a dia a casa. Què pots fer per canalitzar la teva energia:

- Cuida el teu cos: activitat física entre 30 min i 1h (podeu trobar moltes rutines online). Moure el cos ajuda a alliberar tensions acumulades a l'hora que et manté en forma tot i l'activitat sedentària que implica quedar-se a casa.
- Llegeix i escolta música, l'art ens permet evadir-nos, desconnectar i canviar els estats d'ànim.
- Estudia. És un bon moment per fer cursos online, millorar algún idioma o reprendre hobbies pels que no tenim temps: música, pintura, escriptura, bricolatge, teixir, cuinar, programar...
- Sociabilitza virtualment: et sorprendries de la quantitat de plataformes existents que permeten mantenir el contacte amb els nostres amics i familiars. En aquests moments on la sensació d'aïllament i solitud creix és important guardar algun moment del dia per trobar-nos amb els altres.
- Pausa't. Sí sí, més encara! No cal estar permanentment fent coses. El confinament pot ser un bon moment per explorar i descobrir tècniques de relaxació i meditació, molt útils per gestionar l'estrès i la tensió pròpies d'aquesta situació. Les tècniques de respiració s'han documentat com un potentíssim remei a l'abast de tothom que ens permetrà gestionar l'angoixa en cas que sorgeixi. La xarxa Internet en va plena d'aplicacions i vídeos que us permetran iniciar-vos en la meditació i les tècniques de relaxació.
- En cas que continuïs treballant en el format del teletreball et donem alguns *tips*: el primer de tots i més important és: posa límits i estableix un horari "d'oficina"; respecta les pauses cada 2 hores (recorda que aquest és el temps recomanat per mantenir l'atenció), si és possible, estableix un espai diferenciat per treballar respecte altres espais de la casa.

Gestió de la informació i la comunicació:

Ser curiosos i conseqüents amb el vocabulari empleat en vers al virus tant pels mitjans de comunicació com per totes nosaltres. Hem de ser conscients que paraules com “pandèmia” o “infectat” poden crear-nos ansietat i pors si les estigmatitzem, estigmatitzant així les persones que han donat positiu o estan sentint símptomes. És important informar-nos bé per no caure en sensacionalismes i que siguem conscients de que totes i tots podem ser portadors del virus o sentir els seus efectes en un moment o altre.

Regulem la informació que rebem. Pautar moments del dia per veure notícies i regular la sobreexposició a l'allau d'informació ens pot ajudar a gestionar el volum d'informació que ens arriba. L'allau d'informació sobre el Covid-19 ens pot saturar al mateix temps que generar més angoixa. Cal que ens donem espais on intentar desconnectar i parlar d'altres interessos i aspectes de la vida.

Tallem els rumors. Verifiquem les fonts d'informació i contribuïm a no fer circular rumors. Aquests dies circulen fakenews i notícies alarmistes que augmenten el nivell d'angoixa. La informació és important per cuidar la nostra salut i sentir-nos connectats, però s'ha de comptar amb fonts segures i de confiança. Recordem que els rumors apareixen en moments de tensió, tot emergint de la por i de la necessitat d'estar informats com a mecanisme de seguretat emocional.

Gestió de les emocions:

Degut a la situació excepcional que estem vivint poden aflorar emocions, sensacions i sentiments contraposats i intensos, a vegades difícils de gestionar. **Aquests dies estem més a prop de les nostres pors, la sensació de desesperança, la confusió, la incertesa i inclús certa angoixa.** Compartir aquests sentiments, posar paraules a les vivències i expressar-les, ajudar a canalitzar emocions, a explicar-me com estic vivint aquest moment, a tenir més claredat sobre allò que necessito i a sortir de cert bucle mental en el que, a vegades, quedem atrapades. Cal també esmentar les mostres de força que estem vivenciant, sentiments de compassió, empatia, solidaritat i amor estan emergent amb força de la mateixa manera. Aquestes són grans forces que aporten sosté personal i col·lectiu.

A més a més, compartint, coneixerem els recursos i les estratègies que utilitzen els altres per fer-hi front i trobarem noves eines que ens poden ser útils. **Compartint, serem conscients que la majoria de gent del nostre voltant està vivint els mateixos sentiments,** fruit de la situació excepcional i transitòria que estem vivint i normalitzar-los, tot desculpabilitzant-los i com a conseqüència, rebaixant-los.

L'art, la pintura, la poesia, la música, cantar i ballar (dansa lliure, moure el cos lliurement) són també excel·lents companyes per la gestió de les emocions. Tot allò que faciliti l'expressió emocional ens permetrà alleugerir la càrrega, tot sent més conscients del nostre estat interior. Recordem que el llenguatge metafòric propi de qualsevol expressió creativa / artística potencia l'expressió i la comunicació de la nostra interioritat.

FAMILIAR:

La cura de la llar

Infants:

Explicuem als infants què està passant amb un llenguatge que puguin entendre al mateix que preguntem si hi ha res que els neguiteja o sobre el que tenen dubtes. No els hem de mentir ni minimitzar el que està passant, cal que siguem clars sense generar alarmisme i fer palès que tindrem cura d'ells. És probable que observeu com els infants juguen a coses relacionades amb el coronavirus. Durant la infantesa els nens i nenes sovint imiten, a través del joc, activitats de la quotidianitat dels adults i del món que els envolta. Aquest fet els permet integrar la realitat i és una forma fantàstica per a que els adults poguem explorar les seves creences i dubtes. Aprofitem-ho, juguem amb ells i resolguem dubtes a través del joc.

Mantinguem les rutines i horaris dels infants. L'ordre els ajuda a estructurar el dia donant-los seguretat. Tenir els horaris clars els permet preveure quina és la següent activitat i la sensació de control augmentarà.

Planifiquem el temps dels infants, intentant variar algunes de les activitats cada dia de la setmana de manera que l'estimulació serà diferent i serà més difícil que s'avorreixin (fer esport amb nosaltres, pintar, veure una pel·lícula, fer manualitats, cuinar amb nosaltres, jugar a algun joc de taula, llegir...). És important que puguin col·laborar i ajudar en la gestió de la llar per tal que sentin que davant la situació que estem vivint ells també poden aportar el seu granet de sorra. Caldrà doncs assignar-los tasques adients a la seva edat (parar taula, escombrar, doblegar roba...).

Destinem una estona del dia a que els nens facin els deures pautats per l'escola. És important que segueixin connectats a la seva quotidianitat i no perdin el ritme que havien assolit a les aules.

Respectem l'espai dels adolescents al mateix temps que aprofitem el moment per trobar activitats on trobar-nos (sèries, aplicacions a les que ens poden introduir i que els adults no coneixem...) és un bon moment per conèixer el seu univers i debatre sobre els temes que els interessin i preocupen al mateix temps que enfortim la complicitat amb ells.

Convivència i prevenció de conflictes:

Recordem que en els moments d'estrès i especialment quan es tracta d'un estrès sostingut com el que vivim, en el que estem en una certa contenció interior, les tensions s'acumulen i poden manifestar-se de manera abrupta es cas de no canalitzar-les. El confinament col·loca la convivència a casa al centre, i això sabem que pot esdevenir un bon repte. Per aquest motiu, us deixem aquí algunes idees/suggerències orientades en aquest sentit:

- **Escoltar, parlar i comunicar:** pot semblar evident, però és un dels gran elements que entren en joc per cuidar la convivència. Escoltar les necessitats dels altres, parlar i expressar les pròpies, organitzar conjuntament, establir acords de funcionament durant aquest període atípic, poden ajudar a construir un "estar a casa" més assumible que integri tots els membres que hi conviuen.
- **Cuidar els equilibris en la distribució de tasques** quefa cadascú a la llar durant aquests dies de confinament. Serà una forma de mantenir-nos ocupats i, al mateix temps, evitar sobrecàrregues i que apareguin malestars.
- **Davant dels conflictes que puguin sorgir donem-nos espai**, per poder estar sols i calmar-nos. El confinament ens posarà a prova així que caldrà treballar la nostra paciència i comunicació. Quan tot estigui més tranquil busquem un moment on millorar i trobar solució a allò que ens ha fet enfadar. Si anem acumulant moments de conflicte sense resoldre'ls cada cop serà més complicat gestionar-ho.
- **En les famílies amb infants**, és important que la parella pacti estones on poder tenir un moment per a nosaltres mateixos mentre l'altre progenitor es fa càrrec dels infants. Disposar d'una estona on fer alguna cosa que ens agradi o estar sols és essencial per a poder desconnectar i relaxar-nos. No sempre serà fàcil però caldrà ensenyar als infants a respectar aquest moment de desconexió d'un dels adults.
- **És normal sentir-nos sobrepassades en alguns moments.** Hem de sostenir el malestar i avorriment dels infants i també el nostre. Estem vivint un moment excepcional, no ens culpabilitzem. Tots estem travessant aquest repte fent-ho el millor que podem. Acol·lim el malestar i donem-nos un minut per respirar i relaxar-nos.

COMUNITARI:

La cura col·lectiva

La crisi del coronavirus suposa una aturada gairebé total i excepcional de la vida “ordinària” i de les lògiques capitalistes i individualistes que regnen a les nostres vides. S'obren, per tant, nous escenaris on la creació i l'enfortiment de les xarxes solidàries i cooperatives seran importantíssimes i necessàries per passar més lleument el confinament i per afrontar des de la col·lectivitat i el suport mutu els escenaris posteriors. En aquests temps d'incertesa el recolzament comunitari és clau per combatre l'aïllament i les pors, protegir els col·lectius més vulnerables i teixir xarxes de suport mutu. Tanmateix, el recolzament mutu pot esdevenir un pilar també després del confinament.

- **La comunitat no virtual més propera que cadascú té a casa seva és el veïnat.** Ara és el moment per teixir o reforçar vincles entre veïns i veïnes, en la mesura que sigui possible, que ens permetin compartir i conèixer-nos més. A més a més, aquesta xarxa podem fer que perduri en el temps un cop acabat el confinament i sigui una xarxa de suport mutu més en els escenaris que es plantegin un cop acabat el confinament.

Identifiquem persones grans, de risc o que estiguin soles al nostre bloc o comunitat veïnal que puguin necessitar que els hi facin la compra o simplement parlar per mantenir el bon estat emocional. Es pot fer servir l'interfon, telèfon o parlar a través del balcó (complint amb les mesures de seguretat). També podem compartir xarxes wifi amb aquells veïns i veïnes que no en tinguin o no el puguin pagar.

Pots cercar la [Xarxa de Suport Mutu](#) del teu barri o poble a través de les xarxes socials. Són iniciatives veïnals que serveixen per donar-nos recolzament mutu, identificar persones que necessiten ajuda, denunciar vulneracions dels drets laborals o gestionar l'impagament dels subministraments o habitatges per qui s'ha quedat sense feina. Compartir i organitzar-se amb el veïnat serà una manera de connectar amb l'exterior de casa nostra i enfortir-nos.

● Per altra banda, **la comunitat virtual s'expandeix** avui més que mai i cobra una importància singular. Més enllà del teletreball, potenciar i participar en projectes online esdevindrà una manera col·lectiva de crear i compartir amb tothom que no siguin els veïns i veïnes de casa. Durant aquest període de confinament, internet esdevé l'element clau per desenvolupar altres maneres d'interactuar adaptades a aquest moment excepcional i sense precedents. Maneres de fer basades en nous valors i nous paradigmes i que perdurin un cop acabi el confinament. És moment, doncs, d'avançar encara més cap a xarxes comunitàries solidàries i cooperatives que ajudin a fer una societat més justa i participativa enfront el capitalisme, el qual es troba actualment en crisi.

● **Posem-nos en contacte amb la família, companys i companyes** que no estiguin amb nosaltres per preguntar com estan i compartir tot allò que vulguem. Seguir quedant amb la família, amics i amigues com fèiem abans, però a través de plataformes online ens ajudarà a seguir connectades amb les amistats i continuar la vida "normal". Les cures cap a les persones estimades hauran de ser, més que mai, presents i constants, sobretot cap a aquelles persones que detectem com a més vulnerables a qualsevol nivell (físic, psicològic o emocional), sobretot les persones que viuen soles.

● **Tinguem calma al fer les nostres compres**, està garantit el subministrament dels productes bàsics. Des d'una òptica comunitària, comprar només el necessari i en quantitats adequades és la manera de garantir que els productes bàsics arribin a tothom i evitar caure en una sensació de pànic col·lectiu. Cuidar-se en comunitat és fer salut!

● **Contribuir amb el sistema sanitari.** L'alarma constant de les morts arreu del país ens poden fer angoixar, sentir por i, inclús, culpa. Enfront això, saber que la majoria de gent passarà el virus sense símptomes o amb símptomes semblants a una grip ens pot fer sentir més tranquils i passar-lo a casa amb calma. Siguem solidaris i tinguem consciència de que el confinament serveix per a que les persones vulnerables al virus puguin ser adequadament ateses pel sistema sanitari sense que aquest es col·lapsi.

SITUACIONS DE ESPECIAL VULNERABILITAT

En cas de patir alguna patologia mental prèvia és important continuar el treball terapèutic especialment en aquests moments on el context és un estressor afegit. Molts professionals de la salut mental estan oferint la possibilitat de fer sessions online. No et quedis amb el dubte i consulta al teu terapeuta de referència sobre aquesta possibilitat.

Si durant el confinament pateixes violència masclista, o els teus fills o filles, o bé te n'assebentes d'alguna situació d'aquest tipus a prop teu, truca al **900 900 120** o al **016** (telèfons d'atenció contra la violència masclista, gratuïts i confidencials, disponibles les 24h del dia). També compta amb el **telèfon d'Infància respon: 116111** davant casos de maltracte a menors.

En cas de tenir un familiar o persones properes amb simptomatologia compatible amb Covid-19, ja sigui amb aïllament domiciliari o en hospitalització. Degut a l'augment de casos aquests dies és probable que anem rebent notícies de persones properes que presenten simptomatologia. En aquests casos és encara més rellevant mantenir una comunicació fluïda amb la persona per tal que se senti acompanyada, així com detectar necessitats que requereixin del nostre suport. És important ajudar a la persona a rebaixar els pensaments alarmistes i transmetre missatge de calma i tranquil·litat.

Pot ser que la persona expressi sentiments de culpabilitat per la possibilitat d'haver transmès el virus a altres persones, expressar-li que és una crisi sanitària i que la responsabilitat individual té a veure amb el compliment de les recomanacions sanitàries, però més enllà d'això reconèixer una de les grans dificultats per contenir el contagi té a veure amb l'amplitud del període finestra, fins a 14 dies i el fet que si no apareixen símptomes és impossible saber si hi ha o no contagi, pot ser una possible estratègia per fer front a aquesta dificultat. Recomanar que la persona segueixi les indicacions mèdiques i que comuniqui canvis en l'evolució de simptomatologia al personal mèdic, de manera presencial o telefònica, per si la pauta mèdica ha de canviar.

Dols ajornats: aquest és un tema del que no s'està parlant gaire, però malauradament és una realitat a la que hem de poder donar resposta. Les pròpies mesures sanitàries del Covid-19 estableixen que en el cas de la mort d'algun familiar estan prohibits els rituals d'enterrament per tal d'evitar cap mena de contacte amb el virus. En aquests casos, les persones es troben amb un dol ajornat que presenta com a repte la impossibilitat de la proximitat amb el familiar (el que impedeix l'acomiadament a part de no poder acompanyar als éssers estimats) i la impossibilitat de celebrar els rituals de dol com és la vetlla i l'enterrament.

Tot i que aquests quedin ajornats, és possible realitzar a casa petites cerimònies i rituals que permetin el procés de dol: escriure una carta a la persona que hem perdut, encendre una espelma que la simbolitzi, compartir el dolor i els sentiments, parlar d'allò que ha simbolitzat amb la resta de la família, en format telemàtic, especialment quan ens trobem en situació de confinament, pot ajudar en aquests moments en els quals el suport de família i amics serà essencial.

Si ets personal sanitari, cal encara més extreure les mesures d'autocura. Especialment, les més bàsiques com son dormir i menjar. Tenir cura de la teva salut física (com ja es fa), però també emocional i mental, així com la de les companyes, per tal de funcionar des de la cura col·lectiva. Compartir amb suport a casa, suport familiar i algun espai per poder canalitzar vivències i impactes per la pròpia atenció. El personal sanitari està treballant amb uns altíssims nivells d'estrès, pel qual cal tenir cura del desgast i de l'impacte psicològic davant aquesta crisi.