

## Atención Psicológica del Col·lectiu Sísifo durante el confinamiento por el Coronavirus (Covid-19).

Desde que empezó el confinamiento para la población por la crisis del Coronavirus (Covid-19) los psicólogos del Col·lectiu Sísifo estamos pensando en cuál sería la mejor forma de ayudar en esta situación.

Sabemos que el hecho de tener que estar durante muchos días confinados en una vivienda que, en muchas ocasiones es un hogar que no cumple las condiciones mínimas de seguridad, salubridad y comodidad, unido a la cantidad de malas noticias, de todo tipo, que estamos recibiendo, pueden afectar negativamente a nuestra salud psicológica. Podemos llegar a tener, incluso, sensaciones de un profundo malestar emocional.

Las personas, en muchas ocasiones, tenemos dificultades para gestionar la incertidumbre. Y el ser humano es eminentemente social. Estamos bien cuando nos relacionamos bien con nuestro entorno.

Es normal que, durante estos días y en los días que vendrán, tengamos emociones que no sepamos gestionar.

Es muy natural que tengamos emociones de desconcierto, pena, tristeza, ansiedad y otros muchos síntomas que nos afecten.

El hecho de tener que estar en casa confinados toda la unidad familiar, y que no podamos tener un tiempo de desconexión para nosotros mismos, puede hacer que, en ocasiones, nos veamos superados.

Tampoco ayuda que no podamos ir a ver a nuestros familiares y compartir espacios con nuestras amistades.

Además, muchas personas de nuestro entorno se dedican al cuidado de las personas y seguro estamos preocupados por su salud. Algunas personas incluso ya se han podido poner enfermas o han empezado a tener síntomas.

Y siempre pensamos, y nos preocupa muy especialmente, la realidad de muchos vecinos Nouvinguts. Seguro están muy preocupados por sus familiares en sus países de origen.

Mirad, os queremos ayudar!

Si alguna persona observa que tiene dificultades para gestionar emocionalmente esta situación. Si, por ejemplo, ve que está más nervioso o triste de lo que cada uno considere razonable. Si notamos que se tienen problemas para llevar el confinamiento en casa con los niños. Si no sabemos cómo hacerlo... por favor hacédnoslo saber. **Os podemos dar pautas para que esta situación sea más llevadera.**

- Podéis llamarnos al teléfono 623 01 39 50
- También podéis enviarnos un mensaje de WhatsApp o de Telegram al mismo número.
- Podéis contactar por e-mail: [col.sisifo@gmail.com](mailto:col.sisifo@gmail.com)

En cuanto recibamos vuestra llamada o mensaje contactaremos con vosotros.



**Compañeros nuestros barrios ha demostrado ser absolutamente Resilientes. Hemos superado muchas situaciones complejas antes y lo volveremos a hacer. ¡Esto pasará!**