

GUIA DE GESTIÓ PSICOLÒGICA PEL COVID-19



INFORMA'T BÉ

- Consulta únicament canals d'informació oficials o contrastats.
- Contrasta la informació.
- Evita la sobreinformació.
- Evita contagiar-te d'actituds catastrofistes o culpabilitzadores.
- Fes del teu metge o metgessa la teva principal font.

INFORMA BÉ ELS ALTRES

- Si t'has contagiat, explica, de forma clara i ràpida la teva situació a les persones del teu voltant.
- Evita parlar permanentment del tema amb persones afectades.
- Evita escampar rumors i informacions falses.
- Comparteix tan sols informació rellevant i procura no fer-ho "en calent".

Si tens persones ingressades en una residència

- Informa a la persona del que passa i del motiu de l'absència de visites.
- Posa't en contacte amb ella de forma regular.
- No sentis que l'abandones, sinó que te'n fas càrrec de la millor manera ara possible.

Si tens infants al teu càrrec

- Mantén-los ben informats.
- Respon a les seves preguntes.
- Proporciona'ls explicacions entenedores.
- Ajuda'ls a contextualitzar i filtrar les informacions que reben per altres canals.
- No els menteixis, i evita tant l'alarmisme com la minimització.
- Redueix la seva por explicant-los que sabeu bé com cuidar-vos i protegir-vos, i que ant vosaltres com les autoritats teniu un pla clar sobre què fer si algú es contagia.
- Si l'infant ha donat positiu en el test de detecció, explica-li detingudament les noves normes i restriccions.
- Mantingues la calma i les rutines habituals en la mesura del possible.

Si tens persones infectades al teu càrrec

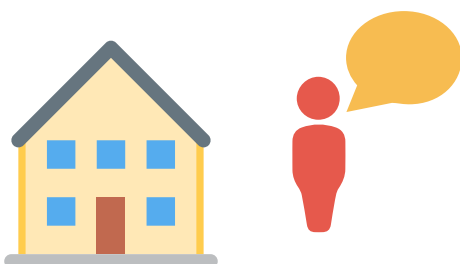
- Ofereix una actitud de suport amb responsabilitat.
- T'agraïran que els portis informació de l'exterior.
- Evita tant l'alarmisme com transmetre solucions o indicacions no contrastades.



ORGANITZA'T!

A casa

- Arriba a acords sobre com serà, durant la quarantena, la vostra logística domèstica.
- Si has de rebre assistència sanitària, tingues clar amb quin ajut comptes.
- Respecteu espais diferenciats. No cal estar tota l'estona junts!
- Si tens infants al teu càrrec, tracta de trobar activitats que fer junts, més enllà de la televisió o la tablet.



A la feina

- Explica de forma clara i imminent la teva situació als teus superiors, equips i proveïdors, per poder establir noves rutines.
- Pacta un període de teletreball i/o delegació en unes altres persones.
- No oblidis comentar si tens infants o persones dependents a càrrec perquè la quantitat de feina que podràs assolir serà menor.
- Assegura't de conèixer els termes econòmics de la nova situació, i estar al dia de les mesures exposades pel Govern i la Generalitat.
- Si has de treballar a casa, estableix un espai i un horari el més semblant possible al que feies abans.

GUIA DE GESTIÓ PSICOLÒGICA PEL COVID-19



ESTIGUES CONNECTAT

- Truca, envia missatges o feu videoconferències amb aquelles persones que t'estimes.
- Inscriu-te a alertes de text o correu electrònic de fonts contrastades.

FONT: "Recomanacions de gestió psicològica durant quarentenes per malalties infeccioses" COPC.CAT

CUIDA'T I PROTEGEIX-TE

- Segueix les recomanacions i mesures de prevenció que determinin les autoritats sanitàries.
- No prenguis més precaucions de les necessàries, només alimentarà la teva por i la dels que t'envolten, en especial la dels més petits.
- No facis consultes mèdiques supèrflues. Davant del dubte de contagi, segueix les indicacions de les autoritats sanitàries.
- Mantén les teves rutines diàries i fes vida normal en la mesura del possible.
- Crea o participa en alguna iniciativa de tipus comunitari que pugui ser d'ajuda per tu, pels teus i pels altres en aquesta difícil situació.
- Reconeix els teus sentiments i accepta'ls.
- Si et cal, comparteix-los amb les persones més properes a tu, escriu un diari o contracta els serveis d'un/a professional.

