

Desconfinament... i ara què?



L'adaptació a la **nova normalitat** exigeix de nosaltres posar en marxa recursos que ens permetin entomar l'alteració de les nostres vides amb resiliència. A poc a poc ens haurem d'acostumar al canvi d'hàbits de la nova realitat social. Aquest esforç demana que cuidem de la nostra **salut emocional i relacional** ara més que mai.

Quines reaccions emocionals podem esperar?

Negació

Hi haurà persones que enyoren tornar a fer vida social, recuperant els hàbits d'abans. Aquestes ganes poden diluir la consciència de perill existent.
És quelcom que hem de recordar, el risc d'infecció continua actiu.

Por

Poden haver-hi persones que reaccionin amb por: durant el confinament s'ha repetit un missatge de perillositat que ens ha ajudat a mantenir-nos a casa. La por, útil per fer front a totes les renúncies que suposa el confinament, es pot haver impregnat en la persona. Ara cal fer el trajecte invers.

Què podem fer?

Per fer front a emocions desagradables:

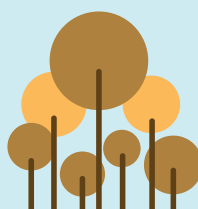
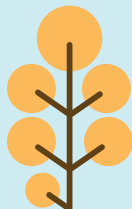
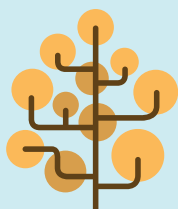
- 1- Llegir els senyals que el nostre cos envia (sudoració, pols accelerat....)
- 2- Identificar els sentiments que representen aquests senyals i el seu origen.
- 3- Buscar una sortida adaptativa com:
 - No jutjar el que sentim i normalitzar.
 - Expressar emocions verbalment.
 - Si ens desborden, reconèixer que estem desregulats i demanar ajuda.

- Veure a algú que estimes i mantenir la distància física pot generar emocions com la frustració, tristesa o ràbia.
- L'aïllament relacional és un factor de risc per desajusts psicològics. Ens haurem d'acostumar a mantenir una distància física que comporti proximitat emocional.
- Desenvolupar l'acceptació. No podem escollir les circumstàncies que ens envolten, però si la manera en què hi fem front.

i els infants?



Els infants aprenen dels adults com reconèixer el perill i com buscar seguretat. L'entorn familiar és un predictor important de l'impacte que les conseqüències del desconfinament tindran en l'infant. Si els progenitors es mostren segurs, empàtics i estan ben informats de les mesures de protecció per la Covid-19, l'infant s'adaptarà amb més facilitat als canvis que venen.



Si en algun moment et sents desbordat com a pare/mare, si tens dubtes sobre com actuar amb els teus fills, si necessites parlar sobre el que succeeix a casa o si vols noves idees per fer front a aquest període pots contactar amb el servei d'atenció i acompanyament familiar ESPAI JOVE ASSISTENCIAL a través del nostre mail i una psicòloga del servei et trucarà.

SOAF@FCHMCORTS.COM
ESPAI JOVE ASSISTENCIAL