

COL·LEGI OFICIAL DE PSICÒLEGS
D'ANDORRA

Ansietat i Confinament

Col·legi Oficial
de **psicòlegs**
d'Andorra



Elements Estressors del Confinament

SAMANTHA & AL, 2020



Sentim por d'estar infectats.



Sentim frustració.



Sentim incertesa.



Senti solitud i avoriment.

**És normal sentir-se trist,
estressat, confús, amb por o
fins i tot enfadat durant el
període de confinament a causa
de la COVID-19.**



1

Planificar el confinament i definir rutines

La por i la frustració de no poder fer el que fèiem abans fora de casa es pot manifestar en irritabilitat, cops de geni, ràbia...

ORGANITZAR-SE EL DIA COMBINANT MOMENTS I ESPAIS

- Estar moments sol i altres en companyia.
- Combinar activitats actives i relaxants.
- Marcar-se petits objectius diaris.





2

Mantenir-nos actius

Això ens ajuda en tot el ventall de sentiments pels quals passem, tant per superar la tristesa, com la ràbia o la frustració.

FER ESPORT O EXERCICIS ACTIUS

- Fer exercicis buscant pautes a través d'internet (Aplicacions d'esport, Clubs o Gimnasos, XXSS, YouTube...).
- Pujar i baixar escales.
- Estar actius de 30 a 60 minuts al dia.





3

Estar ben Informat

Estar massa estona escoltant o veient notícies en relació al Covid19 ens genera més incertitut i ansietat.

LIMITAR LA INFORMACIÓ

- Mirar, escoltar o llegir només informació de fonts fiables.
- Tenir cura de les informacions de les XXSS.
- Informar-se 1 o 2 cops al dia amb un màxim 30 minuts.





4

Cuidar-nos a nosaltres mateixos

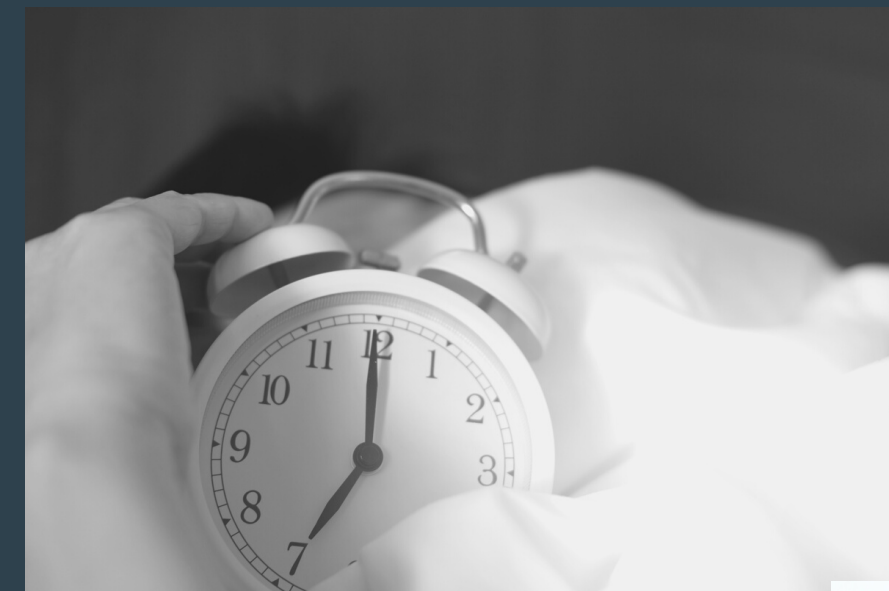
SEGUIR UNA ALIMENTACIÓ SANA

- Fer els àpats a les hores corresponents.
- Consumir aliments sans, variats i rics en Vitamines.
- Evitar el consum d'alcohol, tabac o drogues.

Una bona alimentació i un bon descans fan que estiguem més actius i tinguem millor humor.

SEGUIR PAUTES PER LA SON

- Marcar-se l'hora d'anar adormir i de llevar-se.
- Evitar estar tot el dia estirat .
- Fer quelcom relaxant abans d'anar a dormir.



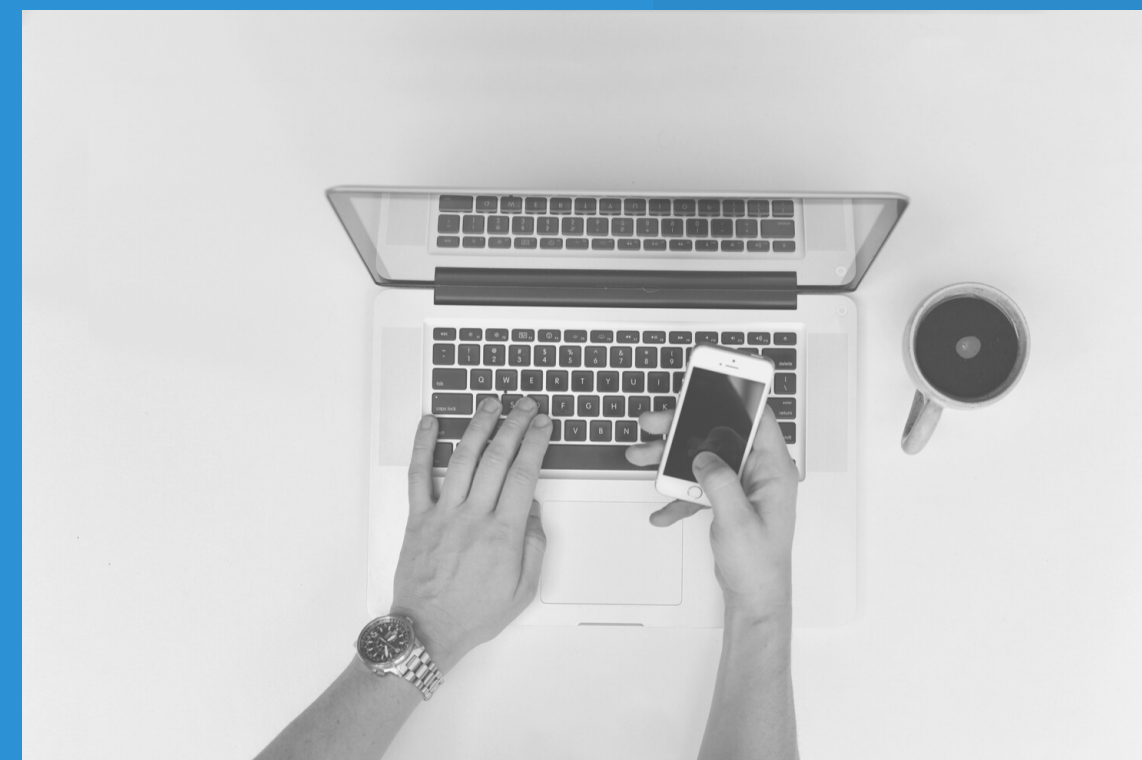
5

Mantenir el contacte social

És important sentir-se
acompanyat i compartir
moments amb les
persones properes per
evitar els sentiments de
solitud.

TENIR INTERACCIÓ AMB LES PERSONES

- Parlar amb familiars i/o amics a través de videoconferències, trucades....
- Tenir cura de les persones importants a través del diàleg.
- Compartir els sentiments amb els propers.



6 Reconèixer les nostres Emocions

REBAIXAR L'ANSIETAT

- Practicar exercicis de relaxació i de respiració. (Relaxació de Jacobson al YouTube)
- Aplicar la coherència cardíaca. (Aplicació Respirelax).
- Fer meditació guiada. (Youtube, aplicacions diverses...)



NORMALITZAR L'ANSIETAT

- Normalitzar el fet d'estar més estressat que de costum degut al confinament.
- Respectar, escoltar i acollir totes les nostres emocions.





7

Mantenir la relació amb professionals de la Salut

POSAR-SE EN CONTACTE AMB PROFESSIONALS

Estar en contacte amb el metge o psicòleg referent és essencial per a sentir-se recolzat en moments d'angoixa.

- Trucar al Metge referent en cas de símptomes lleus de Covid 19.
- Trucar al Psicòleg o Psiquiatra de referència.
- Contactar amb el COPSIA en cas de necessitat de suport psicològic degut al confinament (**Telf. 80 90 31 o Mail copsia@copsia.ad**).



REFERÈNCIES

<https://www.ibsalut.es/ciudadania-ca/cuidar-la-salut/518-coronavirus-covid-2019/3768-com-puc-gestionar-les-emocions-durant-el-confinament-per-la-crisi-sanitaria-de-la-covid-19>

https://www.copc.cat/adjuntos/adjunto_15213/v/Guia%20de%20gestió%20psicològica%20davant%20quarantenes%20per%20malalties%20infeccioses.pdf?tm=1584127708

Conseils pour mieux vivre le confinement, éviter l'anxiété et le stress avec des idées d'activités. Dossier par Mélanie Lafond (Université de Lorraine)

@ Mélanie LAFOND - Psychologue spécialisée en Neuropsychologie - Psychothérapeute en TCC - Mars 2020 - melanielafond1@gmail.com

<https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>)

