

3ª PÍNDOLA

COM CUIDAR-ME EN AQUEST ESCENARI?

La situació en la que ens trobem és absolutament extraordinària i necessitem ser més flexibles que mai per adaptar-nos a una situació d'incertesa i canvi constant. Ens trobem incòmodes per portar la mascareta, per no poder mostrar-nos propers físicament amb els amics, per no poder fer trobades socials de la manera que voldríem, etc, coses que vistes de forma separada no són grans renúncies, però que ens situen en un context de contínues microfrustracions que posades totes juntes ens poden arribar a afectar l'estat d'ànim.

**Des de fa mesos patim una sensació de ruptura en el temps;
en diem “temps en suspens”**

Com em sento?

- Puc tenir por al contagi o a ser un transmissor per les persones amb les que convisc.
- Puc treballar en condicions incòmodes i cansar-me més, i puc tenir por a no poder arribar a tot.
- Puc sentir-me enfadat i desconfiat respecte els altres: companys, caps, mitjans de comunicació, etc.
- Puc sentir-me davant decisions no habituals que em generin dubtes i per les que no tinc prou informació.

Com m'afecta?

- És normal estar alerta i amb hiperactivitat, que em costi dormir, o anar-me despertant per la nit.
- També és normal que estem més callats o més xerraires, fins i tot que estem irritables, que ens sentim enfadats o impotents i plorem.
- També és normal sentir símptomes físics d'estrès: certa pressió al pit, mal de cap, poca o molta gana, dificultats per concentrar-nos, contractures musculars, etc.
- I també podem estar més sensibles i amb més facilitat per plorar, o pel contrari sentir-nos bloquejats emocionalment.

SÓN REACCIONS NORMALS DAVANT UNA SITUACIÓ ANORMAL

I què puc fer?

- **CUIDAR LES NECESSITATS BÀSIQUES:** solem pensar que sempre hem d'estar disponibles, però ara hem d'extremar la nostra pròpia cura.
 - Hem de menjar bé: podem donar-nos un caprici si ens genera satisfacció, però no hem de descuidar la nostra alimentació, fer tots els àpats.
 - Hem de beure aigua suficient durant el dia
 - Evita excés de cafè o estimulants
 - Hem de dormir les hores adequades

**No fer això posa en risc la nostra salut mental i física
i compromet la nostra capacitat de cuidar dels altres.**

- **DESCONNECTAR:**

- A més de descansar (que és fonamental) intenta fer alguna petita llista d'activitats senzilles que t'agradin i puguis fer fàcilment: taula d'exercicis a casa, respiracions, estiraments, relaxació, etc. Hi ha moltes d'aquestes activitats disponibles a Internet i no et portarà gaire temps fer-les. Després et sentiràs molt millor!
- Llegeix novel·les lleugeres, revistes o mira pel·lícules, sèries, etc (però que no siguin de patir, eh?)
- Mira fotos, escriu, escolta música, canta o toca un instrument si en saps, relaxat.
- **No t'intoxiquis.** Limita l'exposició als mitjans de comunicació i també als grups de WhatsApp o xarxes socials. Preserva el temps de descans que necessites per continuar en aquesta carrera de fons.
- Intenta parlar amb la família o amics **quan ja hagis descansat una estona**. Ara és moment de trucar-los per telèfon o de fer vídeo-trucades, no només *missatgets*.
- Cadascú de nosaltres és qui millor coneix el que li funciona i el que no, apliquem els nostres propis recursos personals.

- **INFORMAT** (però bé)

- Estigues actualitzat en allò important: **no ens hem de deixar confondre** i perdre l'esperança.
- Atura els rumors i les notícies catastròfiques: són fonts de desgast.

- **UTILITZA LA VENTILACIÓ EMOCIONAL**

- **La competència personal i la fortalesa no són incompatibles** amb sentir confusió, inquietud, sensació de descontrol, por, culpa, impotència, tristor, irritabilitat, insensibilitat, etc. **Són precisament les emocions les que ens fan humans.** Compartir les emocions amb algú que ens transmeti seguretat i confiança ajuda a fer-les més tolerables i poder-les regular. **Fes el millor que puguis allò que estigui a les teves mans i no t'exigeixis més.**
- **I permet-te demanar ajuda professional**, estem per a això.

- **RECONeix LA TASCA QUE FAS**

- Recorda que malgrat els obstacles o les frustracions, estàs acomplint una gran missió: contribuint **a frenar la pandèmia i la crisi sanitària i econòmica que pot comportar**. Reconeix el que fan els teus companys i accepta els reconeixements que et facin a tu. En aquests moments, com a ciutadà, estàs fent una gran tasca per a la societat.

I alguns de nosaltres tenim petits a casa, com parlo de la situació amb els nens?

- NO ELS MENTEIXIS MAI, feu les explicacions breus i senzilles.
- Digueu només el que puguin entendre.
- No els hi doneu més informació de la que demanen o necessiten, però si voleu, pregunta'ls que en saben o que en pensen, obre un espai per parlar respectant el seu ritme.
- Respon sempre a les preguntes que et facin.
- Explica'ls les mesures de protecció i el perquè les ha d'acomplir.