



**Grupo de Intervención en Crisis.**  
**Dpto. de Enfermería. Facultad de Ciencias de la Salud.**

RECOMANACIONS PER A LA POBLACIÓ GENERAL PER A SUPORTAR EL CONFINAMENT A CASA

- **Establir rutines:** feu un horari per a mantenir les activitats i els hàbits de la vida diària en la mesura que siga possible: neteja personal, desdejuni, activitat determinada (llegir, estudiar, treballar, netejar la casa), menjar, activitat audiovisual, exercici, contactar amb familiars i amics, sopar i descans. Tot això, mantindrà la vostra ment ocupada, serà més fàcil deixar de costat els pensaments continus relacionats amb la situació. Si viviu amb familiars o amb altres persones, planifiqueu alguna activitat diària conjunta, i permeteu, també, que cadascun tinga el seu espai i puga fer les seues activitats pròpies.
- **Mantenir la higiene:** tant de la higiene personal com de la llar tots els dies. L'ordre i la neteja és important per a sentir-nos bé.
- **Fer exercici físic.** Programeu activitats diàries de manteniment de l'estat físic. Hi ha multitud de tutorials i canals per xarxes socials amb diferents nivells de dificultat de l'activitat que més interese (entrenament funcional, ioga, pilates, zumba, estiraments...)
- **Alimentació equilibrada.** Intenteu menjar productes frescos i variats tots els dies (fruites, verdures, carn, peix i llegums). Eviteu els productes processats i els dolços. Planifiqueu els menjars i intenteu no picar o alleugerir l'estrès consumint menjar i/o begudes alcohòliques, la qual cosa pot generar problemes de salut.
- **Descansar.** La rutina del somni és molt important perquè us sentiu bé. No prengueu medicació per a dormir si no ha sigut pautada per un professional prèviament. Seguiu la resta de recomanacions d'aquest document que us ajudaran a agafar el son.
- **Ús de pantalles (mòbils, tauletes, ordinadors, TV...).** A pesar que són útils per a reduir l'avorriment (sèries, pel·lícules, jocs...) i per a obtenir informació, heu d'evitar caure en l'ús abusiu d'aquestes, ja que poden interferir o limitar algunes de les recomanacions prèvies.

**Grupo de Intervención en Crisis.**  
**Dpto. de Enfermería. Facultad de Ciencias de la Salud.**

*Recordeu: Programeu el contingut i el temps diari de l'ús d'aquestes.*

- **Mantenir els contactes socials.** Nombrosos estudis mostren que la quantitat i la qualitat de contactes social és un dels determinants principals de la nostra felicitat. Les aplicacions i les xarxes socials són eines importants. És rellevant incrementar el contacte directe a través de videotrucades i trucades telefòniques. És important dedicar tots els dies un cert temps a aquesta activitat i pensar en els qui més ho necessiten: els familiars de més edat. *Recordeu: parleu amb les persones que siguen significatives per a vosaltres tots els dies.*
- **Altruisme i generositat.** Sentir que gràcies al nostre comportament altres persones es beneficiaran redueix el nostre estrès i dona sentit a aquesta situació. És important reforçar la idea que gràcies al seguiment estricte de les normes estem ajudant que altres persones, a més d'aquelles amb qui vivim, estiguen segures. També és important participar i fomentar la participació d'uns altres en les mostra d'agraïment de la població cap a diferents col·lectius professionals. *Recordeu-vos a vosaltres mateix i als altres que el que feu té sentit.*
- **Mantenir la tranquil·litat i mostrar seguretat.** Ens ajudarà a sentir-nos millor amb nosaltres mateix i amb aquells que ens envolten. Malgrat això, és normal que en alguns moments puguem sentir-nos ansiosos, preocupats, enfadats, confusos... davant d'aquesta situació amb notícies negatives i d'una gran incertesa. Recordeu: és normal que apareguen.  
Què podem fer? Davant dels primers senyals d'enuig i ansietat "ATUREU-VOS" i compteu fins a deu per a aconseguir distància i respireu profundament i lenta durant almenys 15 minuts. Intenteu distraure-us amb alguna activitat, centreu-vos i actueu en el moment present i deixeu a un costat la imaginació sobre escenaris futurs que no controlem i no coneixem. En particular, si sentiu enuig o us enfadeu amb els qui us envolten, parleu més lentament i abaixeu el volum i animeu que els altres ho facen.
- **Expressar les emocions pròpies i escoltar les dels altres.** No és aconsellable negar l'impacte emocional que genera aquesta situació. Per això, PARLEU amb les persones del

**Grupo de Intervención en Crisis.**  
**Dpto. de Enfermería. Facultad de Ciencias de la Salud.**

vostre entorn sobre el que t'està passant. Feu-ho amb honestedat i en primera persona ("em sent enfadat per...", "Estic atabalat per..."). També podeu ESCOLTAR els altres, respectant les diferents opinions i sense restar importància a les seues emocions. Accepteu que cadascun veu les coses a la seua manera. Els qui us envolten estan sotmesos a la mateixa situació que vosaltres i pateixen, també, variacions en el seu estat emocional. Feu-los veure que el que us diuen us importa. Com?

Repetiu amb les vostres paraules pròpies el seu missatge. Pregunteu-los sobre el que els inquieta perquè puguen parlar més sobre això. Etiqueteu amb les vostres paraules les emocions que hi descobriques ("veig que estàs molt preocupat per...", "estàs molt enfadada per..."). Animeu el canvi ("Què creus que pots fer per a alleugerir la teua preocupació, el teu enuig? *Recordeu: Mostreu interès per les vostres preocupacions i per les dels altres.*

- **Evitar els missatges alarmistes que us envolten i la sobreinformació.** És important estar informat, això disminueix els sentiments d'incertesa. Però estar pendent contínuament de la situació tampoc ens ajudarà a sentir-nos millor, fins i tot pot generar-nos més patiment. Establiu una freqüència diària per a veure la informació i sempre recorreu a fonts oficials. No contribuïu a l'expansió, per xarxes socials, de missatges alarmistes, amb mostres d'ira i de cerca de culpables. La difusió d'aquests missatges no contribueix a la calma col·lectiva.
- **Potenciar la positivitat.** Sens dubte, per moltes variacions que sentim en el nostre estat emocional, no totes seran negatives. Els qui ens envolten, amb tota probabilitat, faran o diran coses que ens agraden en algun moment. Cerqueu i poseu el focus d'atenció en les coses positives d'aquesta situació, tant a nivell personal (fer aquelles coses que no teníeu temps de fer, passar temps en família...) com social (la solidaritat mostrada pels altres, el suport de la societat als diferents professionals...). Digueu-li-ho als altres ("Valore l'esforç que fas per a...", "M'ha agradat molt que...", "Estic content per..."). En aquesta línia, també és important potenciar el sentit de l'humor (trobar la part còmica de la situació actual) i l'optimisme realista. *Recordeu: Els petits detalls poden ser d'ajuda per a sentir-nos millor.*
- **Informar els xiquets i els joves.** Els xiquets i els adolescents observen i s'adonen de tot el que passa al seu voltant. Per això, és necessari informar-los

**Grupo de Intervención en Crisis.**  
**Dpto. de Enfermería. Facultad de Ciencias de la Salud.**

adequadament de la situació, sempre adaptant-nos a un llenguatge que puguen entendre en funció de l'edat. No és necessari informar-los de manera detallada i d'una forma alarmista. Però, ocultar-los la informació no suposarà que deixi d'existir-his, sinó que pot ser que ho visquen amb més injustícia, confusió. Si no obtenen respostes, construiran les seues teories pròpies, que de vegades seran més limitades i confuses. *Recordeu: responeu les seues preguntes i permeteu l'expressió de les seues emocions.*

- **Plantejar-se la duració del confinament.** És una realitat que podria allargar-se i per tant cal mantenir la disciplina diària. No cal posar-se en el pitjor, però tampoc minimitzar-ne els riscos potencials. Tenir esperança en el futur i transmetre esperança també és important.
- **Centrar-se en l'ara i ací i mobilitzar els recursos propis.** Moltes persones han viscut situacions d'incertesa sobre el seu futur per diferents causes (malalties greus, etc.). Una actitud que sol ajudar és pensar en el dia a dia, centrar-se en l'ara i ací, però assumint d'una manera realista les conseqüències que es poden derivar de la situació actual i mobilitzant els recursos personals i familiars disponibles en previsió i anticipació de conseqüències que puguen ocórrer a curt i mitjà termini: quins problemes es poden plantejar, quins recursos personals, familiars teniu per a ajudar a resoldre'ls.

**Com citar:**

Grup Intervenció en Crisis de la Universitat d'Alacant. (2020). RECOMANACIONS A LA POBLACIÓ GENERAL ANTE LA CRISIS SANITARIA (COVID-19). Recuperat de:  
<https://blogs.ua.es/intervencioncrisis/files/2020/04/PoblacioGeneralVal.pdf>



Universitat d'Alacant  
Universidad de Alicante

**Grupo de Intervención en Crisis.**  
**Dpto. de Enfermería. Facultad de Ciencias de la Salud.**

