

+INFO: Recomanacions de gestió psicològica durant quarentenes per malalties infeccioses.

Març de 2020.

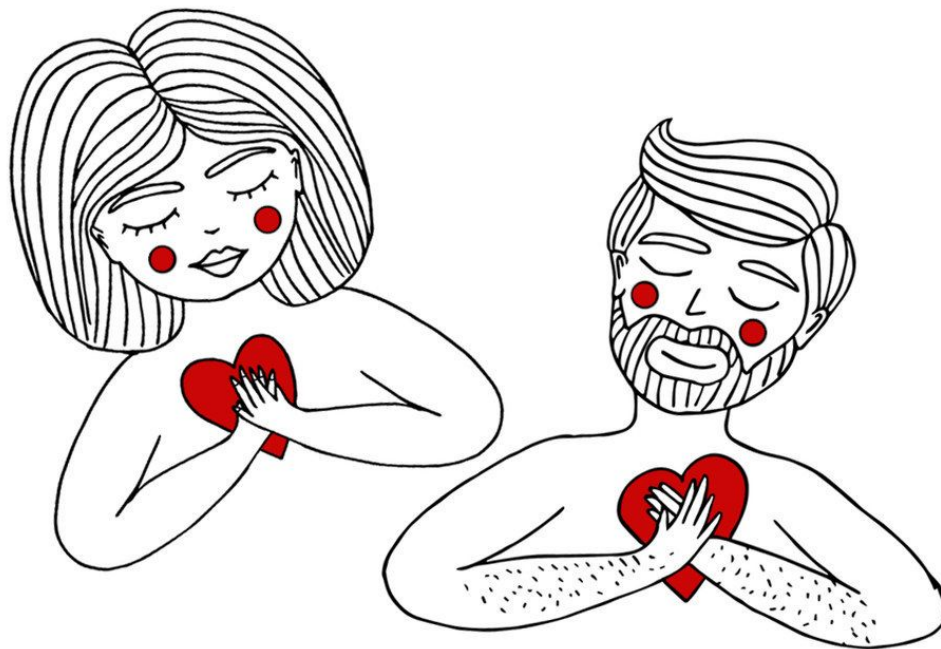
COPC.CAT



Generalitat de Catalunya
Departament d'Educació
INS Manuel de Montsuar



INSTITUT MANUEL DE MONTSUAR



Confina't en salut!

La guia per evitar que les emocions siguin un problema viral afegit!

INS MANUEL DE MONTSUAR. MARÇ 2020. PSICÒLOGA AMPA i DEPARTAMENT D'ORIENTACIÓ.

LA POR

és una de les emocions bàsiques i una reacció **normal** + **saludable** davant situacions desconegudes i amenaçadores com la que estem vivint perquè...Ens ajuda a mantenir-nos alerta, a prendre les mesures necessàries per minimitzar riscos i per tant, **a sobreviure!**

CONFINAMENT

davant una situació de confinament poden sentir: soledat, incertesa, ira, tristor, avorriment, ansietat o estrès, ... Però **podem aprendre a viure-ho amb calma**, intel·ligència i bona disposició pel nostre benestar i del conjunt de la població.

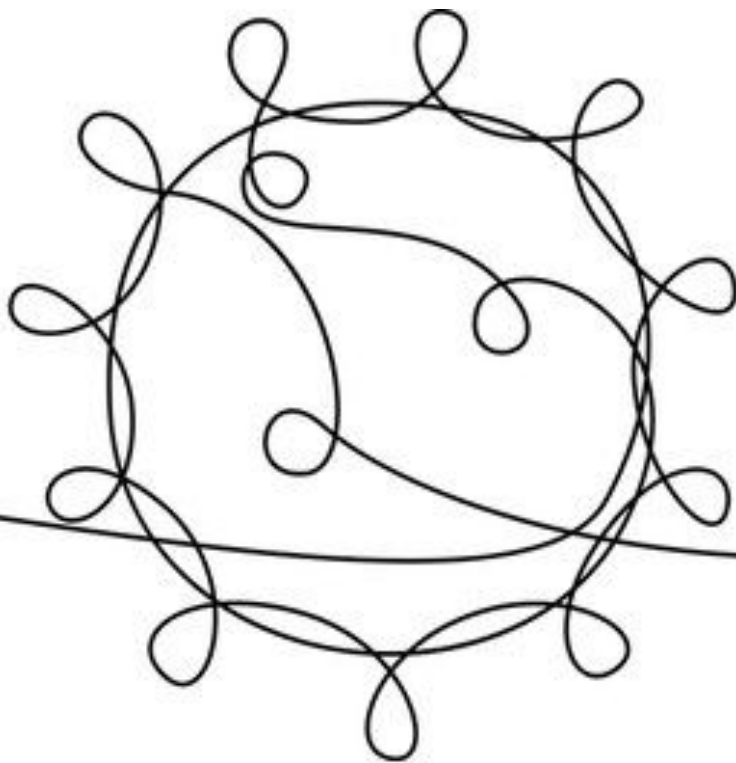
A continuació hi trobareu uns quants consells que us poden ajudar!

AFRONTEM-HO
POSITIVAMENT!

CUIDA'T.
PROTEGEIX-TE.

ORGANITZA'T I
ESTIGUES ACTIU

INFORMA'T I
INFORMA'N BÉ



AFRONTEM-HO POSITIVAMENT!

COM CADA DIA, TENS L'OPORTUNITAT DE DEMOSTRAR EL GRAN HEROI QUE PORTES AL TEU INTERIOR. AQUESTA VEGADA LA MISSIÓ SEMBLA MÉS COMPLICADA QUE MAI PERÒ... UN COP MÉS, POTS SUPERAR L'ADVERSITAT!

NO OBLIDIS QUIN ÉS EL MOTIU REAL DEL TEU CONFINAMENT:

Cuidar-te i salvar vides!



i mai oblidis que...

ETS VALUÓS

Pel simple fet d'existir.
Viure és un regal i tu tens
l'oportunitat de fer-ho.
Recorda: El teu valor com
a persona NO depèn dels
teus encerts o errors.

Catastrofitzar no ajuda

Hi ha coses + importants
que aprovar un examen,
aconseguir un ascens al
treball, haver d'estar a
casa...

TOT PASSA

El que hagi de passar
passarà i passi el que
passi TOT PASSA
i quan passa ja és passat
i el passat, passat està.

CUIDA'T, PROTEGEIX-TE

PREN MESURES DE
PREVENCIÓ

(No cal més de les
necessàries)

DISTREU-TE,
PASSA-T'HO BÉ!

RECONeix ELS TEUS
SENTIMENTS I
ACCEPTA'LS

COMPARTeix-LOS
AMB ALTRES O FES
UN DIARI!

YO MATARÉ
TODOS
MIS MONSTRUOS



ORGANITZA'T. ACTIVA'T!

ALIMENTAT BÉ I
DESCANSA 8H AL DIA

PLANIFICA'T UNA
RUTINA DIÀRIA

LIMITA LES HORES DE
PANTALLES

(Mòbil, tablet, pc, tv...)

MEDITA O PRACTICA
EXERCICIS DE RELAXACIÓ

(Ex. App Petit Bambou)

FES EXERCICI A CASA
(Ex. App Nike Training)

CUINA, PINTA, CANTA, BALLA...
*És el moment de fer tot allò que desitges i mai et
dóna temps de fer*



INFORMA'T BÉ!

La sobreinformació no ajuda

1

SÍ, ÉS REAL!

La info és 100% real?

2

SÍ, ÉS BONA!

Explica alguna cosa bona/necessària?

3

SÍ, ÉS BONA!

Em servirà per alguna cosa bona?

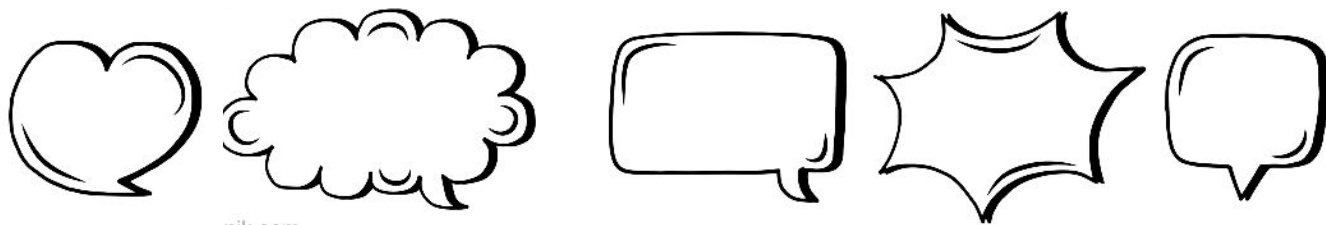


LLEGIR



COMPARTIR

INFORMA'N BÉ ALS ALTRES



Si tens algun DUBTE
O POR **comparteix-ho**
amb un adult de
confiança

Evita parlar
~~permanentment~~ del
COVID-19.

Si comparteixes
informació **no ho**
facis "en calent",
des de la por o
l'angoixa.

*Si vols compartir la teva manera creativa d'afrontar el confinament etiqueta'ns
#passatempsmontsuarins*

