

#CadaCasaEsUnMon

Hem de saber que estem vivint una situació de DOL (dolor per pèrdua), hem perdut unes condicions de vida particular, familiar, laboral i social. I això ens porta a passar per diferents etapes:

- NEGACIÓ (no podem creure que estiguem vivint aquesta situació).
- RÀBIA (és una emoció que ens fa estar enfadats/des).
- ACCEPTACIÓ (si ho acceptem ens sentirem millor).
- REORGANITZACIÓ (cal fer una reorganització a tots nivells d'aquesta situació).

No hi ha un temps determinat per a cada fase.

A cada casa es viu diferent el confinament, **ADAPTEU** aquests consells o idees en la mesura que pugueu i que es corresponguin amb la vostra manera de ser. Hi ha persones a qui els hi va bé les rutines, altres no. Persones que necessitaven aquesta aturada, altres no.

Cada Casa És Un Món.

Incertesa



Depèn de tu? Tot el que no depèn de nosaltres no es pot controlar. Relaxa i ACCEPTA.

De moment saps el que saps. No avancis esdeveniments. Què pots fer de positiu amb el que saps ara?

Informa't (amb mesura): De fonts oficials. La sobresaturació d'informació ens crea més incertesa. Hi ha temes que encara no es coneixen prou bé sobre el virus.

Feina



Pot ser que sentis que has de fer alguna cosa. Què tal un voluntariat? Ara n'hi ha molts.

Ets autònom/a? cada situació és diferent. Intenta focalitzar en la teva i busca les respostes que et serveixin a TU.

Si no pots ser d'utilitat a la feina creix com a pare, germana, fill o veïna. Hi ha d'altres àmbits on ara podem ser d'utilitat.

Sentir-se sol/a



Confinament no és aïllament.

Hi ha moltes maneres d'estar connectat/da amb la gent, per sort tenim maneres de fer-ho (si no les saps escriu-nos i t'ajudarem) i podràs estar amb gent encara que físicament estiguis sol/a.

Truca per telèfon, Skype, Instagram, Teams, Duo, Zoom... en tens moltes.

On són aquelles persones amb qui t'agradaria tornar a connectar? Potser ara és el moment.

Relació amb la família



Si sou pares, mares, fills, filles, sogres, gendres, joves, avis, àvies, tiets, tietes..... i esteu , amb la família confinats, parleu-vos bé, amb respecte.

Si ets pare o ets mare, explica als teus fills/es què està passant.

El teu to de veu serà el que ells facin servir amb tu.

Les teves paraules i gestos els copiaran, ara més que mai, potser et veuen 24 hores al dia.

Sou els seus referents, tinguin l'edat que tinguin.

Gaudeix de la presència dels familiars que esteu a casa, pensa el que t'has arribat a queixar de què no tenies temps.

Si no tens bona relació familiar, aprofita a parlar-ho, i si no podeu entre vosaltres, som molts els professionals que estem fent teràpia online.

Una teràpia familiar ara és una bona opció esteu tots i totes a casa segurament.

Aprofita per a fer activitats conjuntes. Sigueu creatius. Els nens segur que tenen moltes idees. Ara els podeu 'seguir', el que ens sobra és temps.

I també cal una estona per a un mateix. Poseu-vos d'acord i assenyaieu un temps per a cada un: La hora M (meva).

Espai Vital (relació amb un/a mateix/a)



Busca un lloc de la casa per estar amb tu mateix/a una estona, qualsevol lloc és bo.

Demana que et deixin una estona.

Agafa una llibreta o un paper i escriu com et sents, ja veuràs quan hagi passat tot com t'agradarà rellegir-ho.

També pots expressar-hi la ràbia, la tristesa, la por..... escriure va molt bé.

Escriu prosa, poesia...

Dibuixa, pinta.

La música és un gaudi i millora la salut.

Les pràctiques de relaxació són una bona eina per la salut mental.

Poseu-vos d'acord i assenyeu un temps d'intimitat -La hora M (meva). i respecteu-lo. Es pot fer al matí i a la tarda.

Expectatives

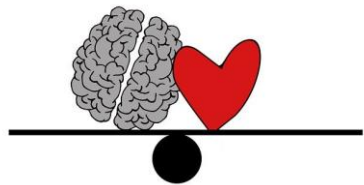


Tan fals és caure en el consol fàcil dient que TOT anirà bé com deixar-se enfonsar pels pensaments més catastrofistes.

Sigues raonable i pensa en positiu sense enganyar-te.

Reflexiona: l'actual situació pot comportar alguna oportunitat?

Emocions



Identifica les teves emocions, és el primer pas per a sentir-te millor.

Pot ser que tinguis ràbia, tristesa, frustració, angoixa....

Les emocions son una senyal de nosaltres que ens ajuden a identificar com estem. Es una reacció d'alguna cosa interna o externa a nosaltres.

Intern: poden ser pensaments, identifica'ls.

Extern: Controla el nivell d'informació que estàs rebent i dosifica-la.

Les emocions poden ser en un moment unes i en un altre canviar, no passa res, és normal.

Les emocions van molt associades als pensaments i al llenguatge per tant és bo que observis també el pensament i el teu llenguatge i el dels que t'envolten.

Llenguatge



Reflexiona sobre el teu llenguatge. Identifica com parles, diu molt de com penses.

Fes servir un llenguatge objectiu, realista i específic.

Les generalitzacions ens desvirtuen el pensament.

Digues el que s'ha de fer i no diguis el que no s'ha de fer.

Intenta fer frases en afirmatiu, prova-ho.

Demana en lloc de criticar o d'exigir.

Agraeix.

Pensament



Identifica els teus pensaments, es el primer pas per a veure què et neguiteja i com modificar-ho.

Els pensaments poden ser de diferent tipus i ens poden ajudar o bloquejar.

Fes servir pensaments adaptatius, que són aquells que són objectius, i realistes.

Els pensaments es construeixen amb el llenguatge, fixa't quan pensis i quan parles en el que dius...

El passat és un record, el futur una fantasia... viu el moment. Viu el **PRESENT**.

Per ajudar-te a viure el moment i deixar de tant en tant els pensaments passar de llarg i que no et condicionin pots fer: Mindfulness, Respiracions, loga.

Per a fer-ho et pots ajudar de vídeos i altres eines que t'ajudin a connectar-te amb el teu cos.

Les persones tenim la condició de saber-nos adaptar als canvis, hem canviat moltes vegades de casa, de feina, d'amics, de parella... i ens hi hem adaptat, tot és un procés.

Permetre't també tenir pensaments desadaptatius, no passa res si només els tens una estona. Ja passaran..., això sí no t'hi recreïs.

Sexe



Com que cada casa és un món, hi ha cases on hauran augmentat les relacions sexuals i en altres hauran disminuït, tranquils, ja recuperarem.

També pots fer sexe amb tu mateix/a, et deixarà relaxat/da i hauràs passat una estona de plaer.

I si tens a la parella confinada busqueu manera de fer-ho telemàticament, tenint precaucions, clar (ciberseguretat).

Tasques



Fes les feines mica en mica, deixa alguna cosa per l'endemà.

Elabora un llistat de tasques pels propers dies. Pots anar assenyalant-les a mesura que les vagis enllestit.

Temps



Busca una rutina, uns hàbits, uns mini objectius que t'ajudin a motivar-te.

Què t'agrada fer? Ets d'acció? ets de reflexió?

Combina acció i relax.

Pots començar a invertir temps en aquelles coses que mai has fet, les que No ets sents massa hàbil.

Inverteix-lo amb el que vulguis.

És normal?



Et pot passar que no sàpigues a quin dia estem... és normal, hem canviat les referències de saber què fèiem cada dia... Mira el calendari, el rellotge.

Sents que et costa concentrar-te en tasques que abans feies amb facilitat? Accepta que potser portaràs un ritme més lent. NO passa res.

No et resisteixis al canvi que suposa la nova situació.

Tens canvis d'humor freqüents? Recorda intentar mirar les teves emocions des de fora. Recorda que és una situació temporal que tindrà un final.

Si tens alguna pregunta que aquí no l'hem tractat posa't en contacte amb nosaltres i demana-la, el grup de psicòlegs/gues i psiquiatres te la poden resoldre. Escriu-nos a cadacasaesunmon@gmail.com o bé al [WhatsApp 633 400 700](https://www.whatsapp.com/business/profile/633400700) i ens posarem en contacte amb tu.

I si no vols fer res de tot això, també ho estaràs fent bé, si a tu et va bé.

Això sí [#quedaacasa](https://www.instagram.com/quedaacasa)

[#CadaCasaEsUnMon](https://www.instagram.com/cadacasaesunmon)