



Col·legi Oficial de  
Psicologia de Catalunya

# **RECOMANACIONS DE GESTIÓ PSICOLÒGICA DURANT QUARENTENES PER MALALTIES INFECCIOSES**

MARÇ DE 2020

COPC.CAT

# INTRODUCCIÓ

Davant l'alerta sanitària generada per l'arribada al nostre país del nou coronavirus SARS-CoV-2, el Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya vol compartir amb la ciutadania una sèrie de recomanacions sobre la gestió psicològica d'aquesta circumstància amb un doble objectiu: evitar que la por es converteixi en un fenomen viral que interfereixi en la ja prou complexa situació sanitària i, arribat el cas, fer més tolerable la situació de confinament durant la quarantena.

La por és una de les emocions bàsiques del nostre psiquisme i una reacció normal i saludable davant situacions desconegudes, amenaçadores i potencialment perilloses com la que estem vivint. Una resposta adaptativa que ens ajuda a mantenir-nos alerta i prendre les mesures necessàries per minimitzar riscos, ja sigui a través de l'evitació del perill o de mecanismes de control i afrontament. Tanmateix, la por també es pot convertir en quelcom que ens bloqueja i ens impedeix gestionar les amenaces amb eficàcia, esdevenint aleshores un impediment i un problema psicològic.

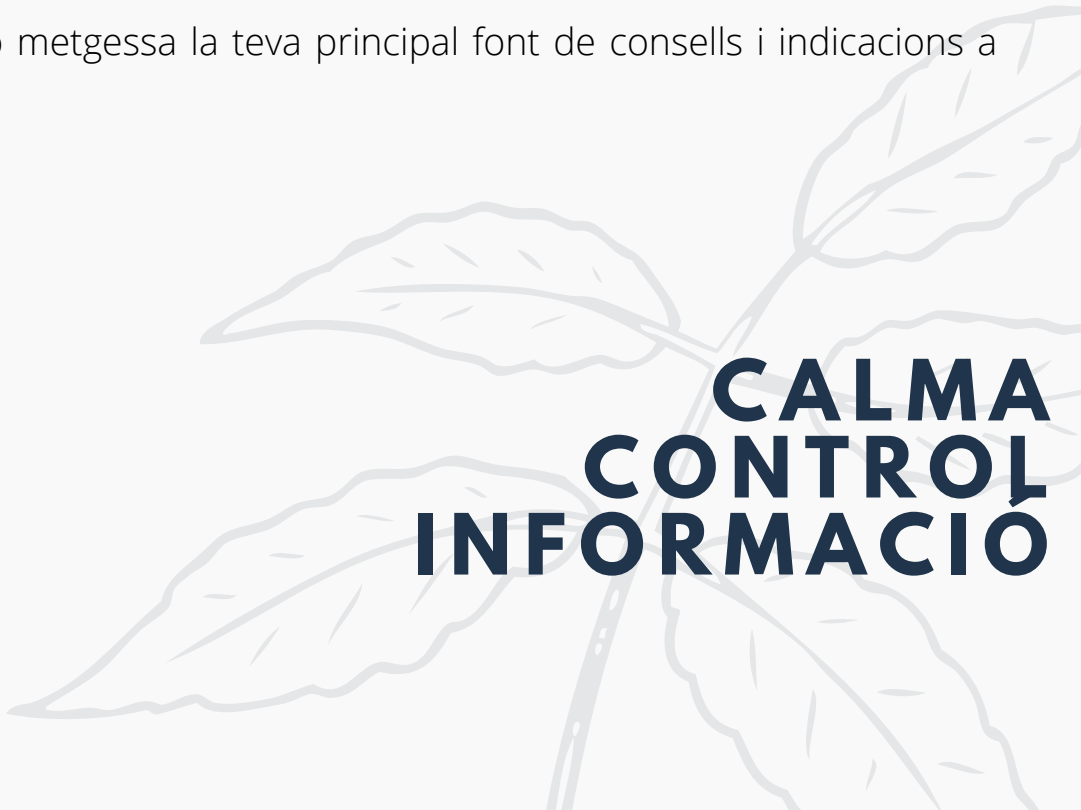
Però a més, les situacions de confinament poden produir sensacions que van de la soledat a la incertesa, passant per la ira, la tristesa, l'avorriment, l'angoixa o l'estrès, entre d'altres.

Aquesta guia neix amb la missió d'evitar que aquestes emocions es converteixin en un problema viral afegit, i aconseguir que les persones que hagin de guardar quarantena ho visquin amb calma, intel·ligència i bona disposició, el que generarà el màxim de benestar per a elles, els seus i el conjunt de la població.

**Junta de Govern**  
**Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya**

## 1. INFORMA'T BÉ

- Ara tindràs molt de temps per informar-te de com evoluciona la situació, tant al teu voltant com arreu. Consulta únicament canals d'informació [oficials](#) o [contrastats](#).
- Tingues compte amb les xarxes socials. Contrasta la informació que s'hi comparteix i, molt especialment, abans de tornar-la a compartir.
- Evita la sobreinformació. Connectar-te permanentment o escoltar informatius 24 hores no et farà estar millor informat i, per contra, augmentarà la teva ansietat innecessàriament.
- Tant si has donat positiu com si estàs a l'espera de resultats, evita contagiar-te d'actituds catastrofistes o culpabilitzadores. Es tracta d'un problema col·lectiu, responsabilitat de tots i totes, al que hem de fer front amb actituds responsables i constructives.
- Fes del teu metge o metgessa la teva principal font de consells i indicacions a seguir

A large, stylized, light gray leaf graphic is positioned in the bottom right corner of the page, partially overlapping the text.

**CALMA  
CONTROL  
INFORMACIÓ**

## 2. INFORMA BÉ ELS ALTRES

- Si t'has contagiats, explica, de forma clara i com més aviat millor, la teva situació a les persones del teu voltant, com família, amistats i persones amb les que hakis estat en contacte en els darrers dies. Així evitaràs contagis i junts podreu començar a prendre les mesures logístiques necessàries per als propers dies.
- Evita parlar permanentment del tema o compartir angoixes amb persones afectades. I procura donar un missatge de cura i mantenir una actitud reconfortant amb els que t'envolten.
- Evita escampar rumors i informacions falses.
- Comparteix tan sols les informacions rellevants i procura no fer-ho "en calent", des de la por o l'angoixa.

### 2.1. Si tens infants al teu càrrec

- Mantén-los ben informats. Són persones competents, i hi tenen tot el dret.
- Estigues atent/a als seus dubtes i preocupacions, i respon a les seves preguntes a mesura que vagin apareixent, seguint el seu ritme. Demosta'ls que poden expressar-se i confiar-nos els seus dubtes.
- Proporciona'ls explicacions entenedores i adaptades al seu nivell de comprensió.
- Comprova quina informació o idees tenen sobre el coronavirus i corregeix les que no siguin correctes. Ajuda'ls a contextualitzar i filtrar les informacions que reben per altres canals.
- No els menteixis, i evita tant l'alarmisme com la minimització. Únicament regula el flux d'informació i no els en donis més de la necessària.
- Redueix la seva por explicant-los que les persones que l'envolten sabeu bé com cuidar-vos i protegir-vos, i que tant vosaltres com les autoritats teniu un pla clar sobre què fer si algú es contagia.
- Si l'infant ha donat positiu en el test de detecció, explica-li detingudament les noves [normes i restriccions](#), i els motius pels que cal que les respecti.
- Recorda que amb la infància transmetem més informació a través dels nostres comportaments i actituds que a través de les paraules. Mantingues la calma i les rutines habituals en la mesura del possible

## **2. INFORMA BÉ ELS ALTRES**

### **2.2. Si tens persones infectades al teu càrrec**

- Cuida'ls psicològica i emocionalment. Ofereix una actitud de suport amb responsabilitat.
- Si surts a fer alguna gestió com anar a comprar, t'agraïran que els portis informació de l'exterior.
- Evita tant l'alarmisme com transmetre solucions o indicacions no contrastades que a la llarga només proporcionaran més angoixa a les persones afectades.

### **2.3. Si tens persones ingressades en una residència**

- Vetlla perquè la persona estigui ben informada del que passa i sàpiga el motiu de l'absència de visites.
- Truca-la o posa't en contacte amb ella de forma regular amb els mitjans que tinguis a l'abast i que el centre et permeti.
- No sentis que l'abandones, sinó que te'n fas càrrec de la millor manera ara possible.

**ACOMPANYEM-NOS  
AJUDEM-NOS  
COMPARTIM**

## 3. ORGANITZA'T

### 3.1. A casa

- Arriba a acords explícits amb les teves persones de confiança sobre com serà, durant la quarantena, la vostra logística domèstica: compres, cura dels familiars dependents, espai destinat a les persones que poden tenir el virus... No donis res per suposat. Parla-hi.
- Si has de rebre assistència sanitària, tingues clar amb quin ajut comptes i per quines coses, quantes hores... Et permetrà organitzar-te millor.
- Si convius amb més gent a casa, respecteu espais diferenciats. Tots necessitem el nostre espai. No cal estar tota l'estona junts!
- Si tens infants al teu càrrec, tracta de trobar activitats que fer junts, més enllà de la televisió o la tablet. Serà un bon moment per dedicar-los un temps de qualitat.

### 3.2. A la feina

- Explica de forma clara i imminent la teva situació als teus superiors, equips i proveïdors, per poder començar a prendre decisions i organitzar-te amb les noves rutines.
- Sempre que la salut ho permeti, pacta un període de teletreball i/o delegació en unes altres persones, per tal de garantir-te tant la continuïtat a la feina com que aquesta es durà a terme.
- Durant la presa de decisions, no oblidis comentar si tens infants o persones dependents a càrrec perquè, òbviament, la quantitat de feina que podràs assolir serà menor.
- Assegura't de conèixer o pactar els termes econòmics de la nova situació, i estar al dia de les mesures exposades pel Govern i la Generalitat. Viuràs aquest període amb més tranquil·litat.
- Si has de treballar a casa, estableix un espai i un horari el més semblant possible al que feies abans. Mantenir certes rutines t'ajudarà a mantenir l'ordre mental i la sensació de normalitat.

## 4. ESTIGUES CONNECTAT

- No poder veure els teus en persona no significa no poder estar en contacte! Truca'ls, envia'ls missatges, feu videoconferències... Us sentireu menys aïllats i més a prop.
- Demana a persones que no estiguin en quarantena que et facin arribar notícies del teu entorn més immediat.
- Inscriu-te a alertes de text o correu electrònic de fonts contrastades per rebre les actualitzacions tan aviat com estiguin disponibles.

**ACCEDEIX  
VERIFICA  
APRÈN**



## 5. CUIDA'T, PROTEGEIX-TE

- Segueix les [recomanacions i mesures de prevenció](#) que determinin les autoritats sanitàries. Confia en la ciència i en l'experiència del nostre sistema de salut.
- No prenguis més precaucions de les necessàries. Això no et farà estar més segur enfront un contagi i, en canvi, alimentarà la teva por i la dels que t'envolten, en especial la dels més petits.
- [Davant del dubte de contagi, segueix les indicacions](#) de les autoritats sanitàries. No facis consultes mèdiques supèrflues, evitant així contribuir a un col·lapse dels dispositius assistencials.
- Mantén les teves rutines diàries i fes vida normal en la mesura del possible. La por es controla molt millor a través dels nostres comportaments saludables que a través dels raonaments autoinduits o de les precaucions innecessàries.
- En la mesura de les teves possibilitats reals, crea o participa en alguna iniciativa de tipus comunitari que pugui ser d'ajuda per tu, pels teus i pels altres en aquesta difícil situació. En aquests pocs dies, s'han creat grups en comunitats de veïns i veïnes per facilitar la vida a la gent gran, grups online per gent que necessita compartir el seu estat d'ànim, d'altres per compartir [idees](#) per fer a casa amb les criatures...
- Reconeix els teus sentiments i accepta'ls. Si et cal, comparteix-los amb les persones més properes a tu, escriu un diari o [contracta els serveis d'un/a professional](#).



**RUTINES  
COL·LABORACIÓ  
CREATIVITAT**

## 6. RELAXA'T, DISTREU-TE

- Accepta que hi ha una part de la situació que no és a les teves mans i no pots controlar ni preveure. El que sí podràs és prendre decisions a mesura que es presentin els reptes. En el fons, com tots fem sempre.
- Utilitza la tècnica que més t'agradi o et funcioni per relaxar-te: respiracions profundes, yoga, meditació, activitats o moviments que ens facin sentir bé...
- Intenta fer exercici, sobre tot si el teu confinament és preventiu. Mens sana in corpore sano!
- Assabenta't de la gran oferta d'oci online gratuït de què disposes i disfruta del teu temps lliure: [concerts en streaming](#), [museus virtuals](#), [llibres](#) i [revistes](#), [pel·lícules](#) i [curtmetratges](#), [teatre](#) i [òpera online](#)...
- Fes servir el sentit de l'humor. L'humor és una emoció que t'ajudarà a reduir l'angoixa i a mantenir la por (una altra emoció) a ratlla.

**MOMENTS  
PER TOT**

**APROFITA EL  
TEU TEMPS**

## 7. TREU-NE LA PART POSITIVA

- Per fi tens un moment per parar i reflexionar sobre les teves prioritats i els propers passos que vols donar.
- És una gran ocasió per compartir cures i tasques domèstiques. Situacions d'excepció com l'actual posen de relleu i donen valor a tasques invisibilitzades i molt sovint realitzades per les dones.
- Pots aprofitar els moments de calma per imaginar i crear: jocs pels infants, guions de teatre, poemes, il·lustracions, invents... Projectes que neixen de la teva capacitat creadora i que, per manca de temps, tenies en un calaix.
- Valora l'empatia i solidaritat de molta gent coneguda i desconeguda.
- Recorda que només es tracta d'una situació temporal, passada la qual tots haurem après moltes coses tant dels altres com de nosaltres mateixos.