

REACCIONS NORMALS AL CONFINAMENT I SIGNES D'ALARMA QUE INDIQUEN LA NECESSITAT DE REALITZAR UNA CONSULTA PSICOLÒGICA

La situació que estem vivint ha trencat les nostres rutines. El context de confinament i l'estat d'alarma poden facilitar que observem en els nostres fills i filles un increment d'algunes conductes o un cert malestar emocional. Estem convivint el 100% del nostre temps junts, dins de casa, sense la possibilitat de sortir a l'exterior. En aquestes circumstàncies, és normal que puguem observar que volen estar més temps amb les pantalles, que apareguin o s'intensifiquin una mica alguns petits conflictes entre germans o que, en algun moment, els veiem tristos, enfadats, preocupats o amb por.

Tot i així, la major part dels vostres fills i filles superaran aquesta situació de manera satisfactòria sense cap seqüela a nivell psicològic. Si aneu seguint les recomanacions que els diferents professionals de la salut estem facilitant i publicant en diferents mitjans, incrementareu les possibilitats de prevenir alteracions psicològiques. Recordeu que al [web de l'Institut de Psicologia](#) disposeu d'un seguit de recursos i recomanacions.

Tot i així, un petit percentatge de la població infantojuvenil, amb una predisposició més gran a desenvolupar alteracions de l'estat d'ànim o respostes d'ansietat significativa davant de l'estrès, poden requerir d'ajuda professional.

A continuació, us detallem les conductes que hauríeu de detectar i serien motiu de consulta professional:

- Disminució important de la ingesta sostinguda (no un àpat en concret).
- Aparició d'exercici compulsiu, vòmits o altres conductes anòmales entorn de l'alimentació.
- Canvis dràstics en la conducta estable (rebequeries diàries d'alta intensitat, més de 3 vegades al dia i que abans no es donaven; no un conflicte puntual o una discussió).
- Verbalitzacions de no voler viure o conductes autolesives.
- Conductes que poden suposar un perill per a ell mateix o per als que l'envolten (conductes agressives i de risc).
- Al·lucinacions o pensaments estranys.
- Obsessió excessiva al voltant de la infecció o de les malalties, amb rentat compulsiu de mans i altres mesures higièniques que li generen angoixa i ansietat important.
- Desesperança, plor i irritabilitat continuats i dificultats per conciliar el son de manera sostinguda.
- Excessiu aïllament a l'habitació amb negativa a participar de les activitats i propostes de la família.
- Sensació permanent i intensa de por i angoixa.

L'Institut de Psicologia disposa d'un correu d'urgències al qual us podeu adreçar si necessiteu fer alguna consulta (urgencies@institutpsicologia.cat).