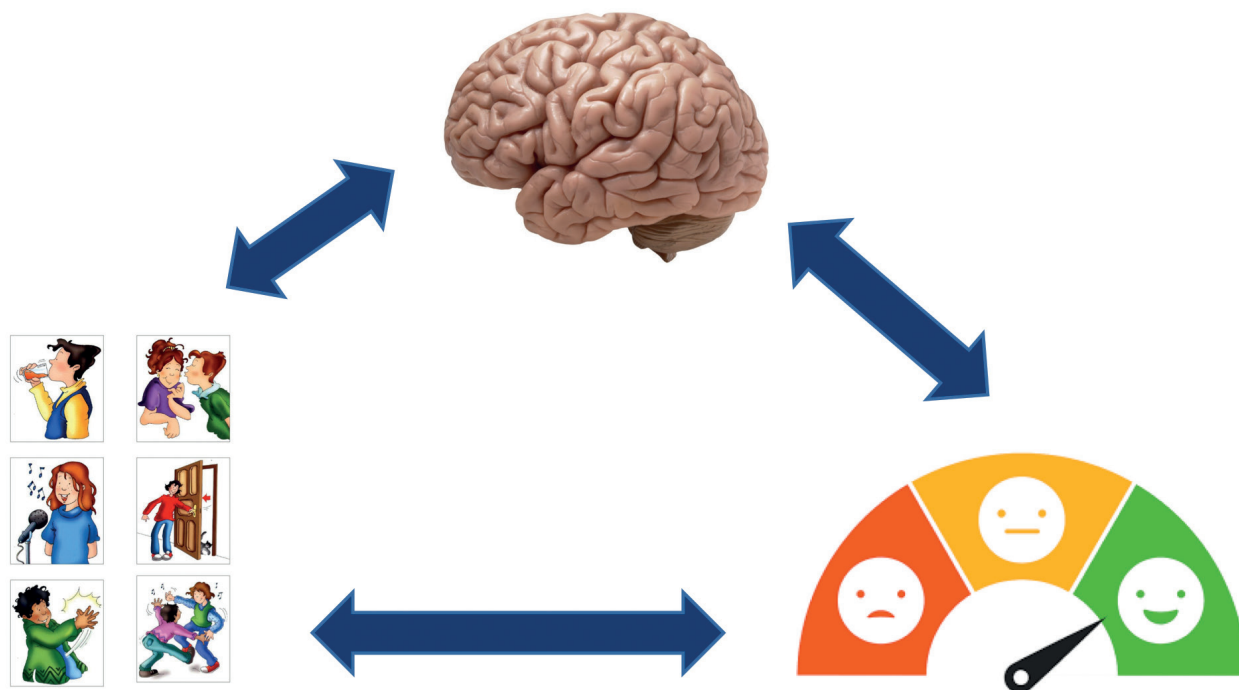


## QUÈ CAL SABER PER AFRONTAR SALUDABLEMENT EL CONFINAMENT A CASA?

Durant aquests dies estem vivint una situació nova per a tots nosaltres. Des de la Fundació Institut de Psicologia, volem contribuir a afrontar-la de manera saludable.

Des de la psicologia cognitivoconductual i la neurociència sabem que davant de qualsevol situació les persones tenim tres úniques respostes:

- Allò que pensem: resposta cognitiva (**pensaments**)
- Allò que sentim: resposta emocional (**emocions**)
- Allò que fem: resposta conductual (**conducta**)



Sovint ens preguntem què fa que una mateixa situació persones diferents l'abordin de manera diversa. Hi ha múltiples variables: la nostra biologia, la nostra història personal amb les experiències prèvies, els nostres antecedents familiars, etc., que expliquen aquesta diversitat. Des de la psicologia cognitiva, però, hi ha una explicació molt important que ens permet ensenyar a afrontar de manera positiva les situacions que ens toca viure, per angoixants que puguin ser.

Aquesta explicació es fonamenta en la importància dels nostres **pensaments**. En funció de com interpretem el món que ens envolta, de com ens expliquem les nostres experiències sentim unes emocions o unes altres. En funció d'aquestes emocions, fem unes coses o unes altres.

El gran avantatge d'aquesta explicació és que les persones aprenem a pensar. Tenim la capacitat de pensar sobre el nostre pensament (metacognició). Per tant, podem detectar quan el nostre pensament no ens està ajudant a adaptar-nos a les exigències del medi. En detectar-ho, ho podem modificar, canviant els nostres pensaments per maneres més realistes i útils d'afrontar-nos a allò que ens toca viure.

Sabem que tots nosaltres, en ocasions, podem tenir tendència a:

- **Tenir una visió catastrofista:** en lloc de pensar que generalment sempre s'acaba trobant una solució als problemes, pensem que tot acabarà de la pitjor manera possible.
- **Sobregeneralitzar:** fem d'un cas negatiu la norma que extrapolem a altres casos que són diferents i que poden tenir una evolució diferent i més positiva. Elevem un petit detall a una categoria general més àmplia.
- **Abstreure selectivament la informació:** ens quedem amb la informació negativa que constata les nostres pors, en lloc de pensar en les dades positives que també tenim.
- **Polaritzar:** veiem les coses blanques o negres, ens situem en els extrems, en comptes de tenir present la gran gamma de grisos que hi ha.
- **Magnificar** el que és preocupant i negatiu i **minimitzar** el que és positiu.
- **Inferir arbitràriament:** trèiem conclusions sense tenir prou informació o sense que les dades avalin aquestes conclusions.

Aquestes tendències les anomenem **errades cognitives**. Les fem de manera automàtica. Tenim tendència a creure allò que pensem com si fos infal·libre i el nostre pensament no s'equivoqués mai. Els psicòlegs ajudem les persones a detectar aquests pensaments poc reflexius, irracionals, que no ens ajuden a afrontar-nos de manera adequada a les situacions i que tant patiment generen. Un cop els detectem els podem substituir per pensaments més adaptatius i positius.

Davant la situació actual, on tots sentim l'amenaça del COVID-19 i on les nostres rutines s'han vist alterades, veient-nos obligats a restar a casa per prevenció, responsabilitat i solidaritat, cal controlar els pensaments per viure aquesta situació de la millor manera possible. Ara més que mai, tenim el risc de deixar que aquests, de manera automàtica, incrementin les nostres pors i ens generin un estat d'alerta permanent.

Un cop més, d'una crisi n'hem de fer una oportunitat. De com ho visquem els adults dependrà com ho visquin els nostres infants, joves i, també, els grans. Per això, us oferim un seguit de recomanacions per ajudar-vos a **pensar de manera saludable** i, per tant, a afrontar aquesta situació de la millor manera possible.

Recomanacions per afavorir un **pensament adaptatiu i positiu:**

- 1- Analitza els pensaments.
- 2- Reflexiona si estàs fent de manera automàtica, algun biaix cognitiu que et porta a sentir-te malament (angoixat, trist, etc.).

- 3- Intenta detectar si estàs fent una errada cognitiva com la visió catastròfica, l'abstracció selectiva d'informació o la sobregeneralització, etc.
4. Contrasta el teu pensament fent-te algunes d'aquestes preguntes:

**Preguntes per avaluar la validesa del pensament:**

- Quina evidència existeix a favor d'aquest pensament?
- Quines dades tinc?
- Quina evidència existeix en contra d'aquest pensament?
- Existeixen altres interpretacions possibles?
- Hi ha una altra manera alternativa d'enfocar això?
- Quina evidència hi ha a favor i en contra?
- Si aquest pensament el tingués una altra persona què li diria?

**Preguntes per avaluar la utilitat del pensament:**

- Aquest pensament m'ajuda a afrontar aquests dies amb serenor?
- Aquest pensament m'ajuda a solucionar alguna cosa?
- Aquesta manera de pensar m'ajuda a sentir-me bé?
- Pensar això em fa profit o m'és un destorb?

5. Reformula de manera realista i positiva aquest pensament.

De tal manera que si em ve un pensament catastrofista com ara: "això no ho aguantaré", em puc fer les anteriors preguntes per veure sobre quina evidència em puc afirmar un pensament tan poc útil i esperançador com aquest. Després de l'anàlisi, segurament, seré capaç de canviar-lo per un de més adaptatiu com ara: "l'ésser humà està preparat per adaptar-se a situacions difícils. Jo també ho aconseguiré", "diferents professionals ens estan donant indicacions de com afrontar-ho, si les segueixo segur que jo també me'n sortiré", "es tracta d'organitzar-me bé els dies, de distreure'm i aprofitar per fer coses que en altres moments no tinc temps", etc. En el moment que pensi així, el nivell d'angoixa baixarà i seré capaç d'afrontar-me més satisfactòriament a aquesta situació.

**Si som capaços de pensar de manera més adaptativa, les nostres emocions seran més positives i les nostres accions més productives i divertides.** Si adoptem una actitud positiva, ens ajudem a nosaltres mateixos i a les persones que ens envolten.

Una altra estratègia que ens pot ajudar és fer-nos una llista de pensaments positius que hem de recordar quan el malestar ens comença a envair (**autoinstruccions**):

1. Al llarg de la història hi ha hagut moments complicats que la humanitat ha aconseguit superar.
2. Cal confiar en els científics d'arreu del món que estan estudiant el COVID-19 i segur trobaran solucions.
3. Ara l'única opció és seguir les indicacions de les autoritats competents i fer el que ens diuen: quedar-nos a casa i seguir les mesures de prevenció.

4. És el moment de ser responsable, solidari i fer el que calgui per aconseguir frenar els contagis.
5. Acostumem a portar una vida que no ens deixa temps per fer moltes coses tranquils a casa, ara és el moment de fer-les.
6. Vaig a intentar viure aquesta situació com una oportunitat per estar amb la família passant estones el més agradables possibles.

L'objectiu d'aquestes autoverbalitzacions és, a partir de pensaments en forma d'instruccions, guiar la nostra conducta per aconseguir adaptar-nos amb èxit a la situació que ens ha tocat viure.

Per acabar aquest primer document, aportem unes dades objectives, fonamentades en dades de les recerques anteriors que s'han fet per estudiar com les persones enfronten els esdeveniments vitals estressants i quines conseqüències tenen posteriorment per a la seva vida. El camp de la recerca de la psicologia d'emergències o de l'estudi de l'exposició a esdeveniments traumàtics no és nou i ens aporta dades i explicacions que cal tenir presents (<https://www.apa.org/>) (<https://www.psychiatry.org/news-room/apa-blogs/apa-blog/2020/02/coronavirus-and-mental-health-taking-care-of-ourselves-during-infectious-disease-outbreaks>):

1. **Les xarxes socials, sense un ús crític i raonable, poden generar més ansietat que els mitjans informatius tradicionals:** cal tenir la informació suficient que ens sensibilitzi dels riscos reals i promogui actituds responsables, però l'ús indiscriminat de mitjans per informar-nos genera la circulació de creences errònies i un estat d'ansietat col·lectiva poc constructiu.
2. **Cal vigilar el temps que dediquem a informar-nos i no exposar-nos constantment a notícies referents al COVID-19:** una excessiva exposició mediàtica pot incrementar els nivells d'estrès. La recomanació és: informa't a través de fonts fiables i sigues conscient de la quantitat de temps que hi dediques.
3. **La percepció de manca de control genera ansietat:** cal tenir present que en l'actual situació sí tenim un cert control del que podem fer: quedar-nos a casa i seguir les indicacions de les autoritats sanitàries.
4. **Si seguim les indicacions i controlem l'estrès que pot generar l'estat d'alarma actual, les conseqüències en el nostre estat de salut mental futur seran mínimes o inexistents:** la major part de persones exposades a una situació vital estressant no tindran seqüeles posteriors en el seu desenvolupament o estat mental. Cal, però, seguir les indicacions dels professionals de la salut per evitar riscos i enfrontar-s'hi de manera saludable.
5. **Diversos investigacions han detectat les variables clau que les autoritats governamentals han de tenir en compte per pal·liar els efectes del confinament:** les quarantenes han d'estar justificades, s'ha d'explicar de manera transparent els motius pels quals cal seguir-les i garantir l'accés a subministraments.
6. **Hi ha un cos important d'investigacions sobre com ajudar els infants a reduir els riscos associats a una quarantena:** mantenir una comunicació estreta i oberta entre pares i fills, emprar estratègies didàctiques (com vídeos i contes) per explicar la situació, promoure estils de vida saludables durant el confinament i ajudar-los a afrontar la por i l'ansietat.

En breu, seguirem proporcionant més documents i recursos que esperem que us siguin útils per ajudar a les vostres filles i fills i a vosaltres mateixos a afrontar saludablement aquests dies de confinament.