

## 6 coses que hauries de fer mentre duri el confinament, segons les expertes del consultori



Aquests dies de confinament ens obliguen a passar moltes hores a casa. Es tracta d'una situació incerta i imprevista que pot fer que les nostres rutines i hàbits s'alterin. Ens obliga a posar en marxa tots els nostres recursos per aconseguir mantenir la "normalitat". **Hem de ser conscients que viurem moments de tot (eufòria, riures, por, avorriment...), però hem de poder gestionar-ho de la millor manera. Hem de fer un esforç per mantenir els nostres hàbits i rutines. Us deixem unes pautes o consells que poden servir-vos d'orientació i que han elaborat les nostres expertes del consultori (<https://adolescents.naciodigital.cat/consultori>) .**

**Recorda que si tens dubtes sobre psicologia, sexualitat i alimentació pots enviar-los al nostre consultori (<http://adolescents.naciodigital.cat/consultori>) de manera anònima i una experta et respondrà.**

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=i d;js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-z-sdk'));
```

```
[/playbuzz]
```

**Versió sense playbuzz**

- ? Hem d'aprendre a estar ben informats i creure en el que ens diuen els experts. D'aquesta manera podrem avançar-nos a moltes dificultats que ens poden anar sortint.
- ? Intentar mantenir els nostres hàbits alimentaris, complint amb els horaris i àpats habituals.
- ? La por ha fet que els supermercats s'hagin buidat de cop. Això fa que vulguem anar a correu a comprar els "per si de cas". Acabem comprant moltes coses innecessàries i/o que en el fons no volíem. Recomanem fer una llista d'allò que necessitem comprar abans de sortir.
- ? Encara que no haguem de sortir de casa, mantenir la nostra higiene personal és important. Dutxar-nos i vestir-nos com si fos un dia qualsevol. Anar tot el dia amb pijama ens pot impedir que ens activem i funcionar durant el dia, influint en el propi benestar emocional.
- ? Podem fer una llista de totes aquelles coses pendents que "mai" tenim temps de fer: aquell llibre que volia llegir i es va quedar al calaix, una sèrie que tenia pendent de veure, jocs de taula, treballs manuals, etc.
- ? Intentar mantenir els espais en els que hem de passar aquests dies, de manera ordenada i neta, pot fer-nos el confinament més agradable.