CONSELLS | NacióDigital | Actualitzat el 19/03/2020 a les 13:12

7 trucs psicològics per afrontar el confinament

La crisi del coronavirus crea una situació d'incertesa que genera por, angoixa i tristesa en molts ciutadans. Els professionals expliquen que aquests són sentiments normals en un moment d'excepcionalitat com l'actual, però que cal evitar que desemboquin en malestar i en la pèrdua del control emocional d'un mateix.

Davant la crisi, el Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya ha publicat una guia amb recomanacions de gestió psicològica durant quarantenes per malalties infeccioses. L'objectiu és evitar que la por es converteixi en un "fenomen viral" que interfereixi en la situació sanitària. A continuació, els millors consells per alleugerir els dies de confinament:

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

[/playbuzz]

[noticiadiari]2/197029[/noticiadiari] [noticiadiari]2/198572[/noticiadiari] [noticiadiari]2/198469[/noticiadiari] [noticiadiari]2/198401[/noticiadiari]

[noticiadiari]2/197894[/noticiadiari] [noticiadiari]2/198064[/noticiadiari]