



CONSELLS | Lara Fita, psicòloga | Actualitzat el 06/04/2020 a les 11:50

7 coses que pots fer per afrontar millor la quarta setmana de confinament



Aquest cap de setmana hem sabut que s'allarga el confinament, i per tant comencem la quarta setmana que ens hem de quedar a casa. Pot ser que t'identifiquis amb aquesta afirmació, que resumeix l'estat de molts i moltes de vosaltres:

"Les primeres setmanes van ser prou assumibles, era una situació nova i l'afrontaves amb molta energia. Tenies un munt d'idees per passar el temps i alhora no t'acabaves de creure el que estava passant. Ara, però, et supera la quantitat de feina que et posen des de l'institut, no parles tant amb amics i amigues i la convivència a casa comença a ser pesada."

Doncs bé, si t'hi sents identificat/da, **segueix llegint per saber què recomanen les psicòlogues del Consultori de Confinats per afrontar millor aquesta quarta setmana 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]

Si us està costant gestionar la distància amb la vostra parella, si us sentiu més angoixats/des de l'habitual o si necessiteu consell sobre com afrontar el confinament, **podeu escriure de manera anònima al nou consultori de Confinats**. Una persona experta resoldrà els vostres dubtes gratuïtament.

[consultori]5[/consultori]