



Pateixes fatiga pandèmica? T'expliquem què és i què pots fer

Aquesta pandèmia ens ha afectat a tots i totes. De maneres diferents, segur, però està clar que l'ha patit tothom. És per això que després de tants mesos vivint amb tantes restriccions i canvis, la nostra salut mental no està tan forta. És per això que és molt probable que pateixis algun o varis d'aquests símptomes:

- 1 Tristesa i preocupació
- 2 Frustració i irritabilitat
- 3 Alteracions del son: dormir molt més o molt menys que abans
- 4 Falta de concentració
- 5 Nerviosisme
- 6 Desmotivació
- 7 Pensaments negatius freqüents

Què és, doncs, la fatiga pandèmica?

Com expliquen a la revista digital *Psicología y Mente*, després de gairebé 10 mesos de pandèmia vigilant de no contagiar-nos de la COVID-19 i sense poder fer vida normal, "moltes persones han començat a descuidar-se una mica i ja no es prenen tan seriosament les mesures sanitàries".

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) ha establert una nova paraula per descriure la situació psicològica que moltes persones estan patint: la fatiga pandèmica. És una desmotivació per seguir les recomanacions de protecció i prevenció. Els experts asseguren que és una resposta natural a la crisi deguda al confinament, la distància social, les mascaretes i moltes altres coses. Com que la crisi s'ha anat allargant, ha afectat molt a la nostra salut mental.

La OMS va fer varies enquestes per saber quin percentatge de la població manifesta símptomes propis de la fatiga pandèmica i a Europa s'ha vist que el 60% de la població ho està patint.

Com explica la Laia Sala, psicòloga del consultori d'Adolescents i experta en infància i joventut, "és molt normal tenir menys motivació per seguir les classes a l'institut". La desmotivació afecta molt en els estudis i costa seguir el ritme, tot se'ns fa una muntanya.

Què podem fer?

És important dividir les tasques per petits objectius, fer-nos horaris i planificar la feina. Alhora és bàsic que tinguem dies de descans. Respecta't un dia sencer per desconnectar de la feina, ja sigui dissabte o diumenge. És important recuperar forces per poder seguir a tope!

1