



## Pautes del Servei de Psicologia davant la COVID-19

Benvolguts i benvolgudes,

En aquests moments en que les mesures governamentals i sanitàries per combatre l'emergència sanitària provocada per la pandèmia del coronavirus han produït una alteració sense precedents a les nostres vides, des del Servei de Psicologia de l'ACH us volem adreçar unes paraules.

### Què ens passa?



La por és un mecanisme defensiu, però si és massa intensa ens pot deixar paralyzats. Això ens impedeix pensar serenament i fer servir els nostres propis recursos subjectius.



Davant situacions que ens sobrepassen i a les que no trobem explicació, intentem donar sentit. Necessitem trobar alguna mena de resposta per sortir de la situació de perplexitat que allò inexplicable ens provoca.



Aquesta necessitat enceta en cadascú un procés necessari, que passa per construir hipòtesis provisionals. És una manera d'intentar comprendre la situació. D'ella se'n derivaran les actuacions de cadascú per afrontar l'element pertorbador de la seva vida.



Les persones amb hemofília i coagulopaties coneixeu bé aquest procés, perquè us heu trobat en circumstàncies semblants davant dels diagnòstics d'hemofília i d'infeccions: perplexitat inicial, por davant allò desconegut.



Tanmateix, hi ha una vulnerabilitat psíquica intrínseca en aquestes circumstàncies. La por intensa facilita que les fantasies i temors, propis o col·lectius, envaeixin els nostres pensaments i entorpeixin el procés de cadascú. Llavors, els nostres propis temors poden pertorbar la nostra vida, fins i tot més que la situació real que es pugui estar donant.



A més, ens trobem avui per primer cop a la vida en una situació social que ens requereix estar reclosos a casa les 24 hores del dia. Això ens obliga a crear una nova organització de la nostra quotidianitat. Hem de conivir d'una manera que mai abans d'ara no havíem hagut de fer. És un moment excepcional que necessita de respostes excepcionals que no tenim per descomptat.



És possible que es produeixin canvis d'humor, tensions, irritabilitat i tota una sèrie de malestars al llarg dels dies. També dificultats quan hem de respondre a les preguntes dels fills petits que no poden entendre per què no poden sortir.

### Què podem fer?



El Servei de Psicologia de l'Associació i la Fundació segueix plenament actiu a nivell telefònic.

S'han habilitat dues línies privades d'atenció directa amb cadascuna de les psicòlogues del Servei, la Silvia Grases i la Ceres Lotito.



Truqueu a l'Associació en l'horari habitual, deixeu el vostre nom i telèfon. Des del Servei de Psicologia us respondrem.

## ALGUNES RECOMANACIONS\*

👉 Informa't bé, mitjançant canals oficials, però evita l'excés d'informació.

📢 Informa bé els altres, prioritza informacions rellevants i evita rumors.



***Si tens infants a càrrec teu:***

- Mantén-los ben informats, amb explicacions adaptades al seu nivell de comprensió.
- Estigues atent/a als seus dubtes i preocupacions i respon a les seves preguntes a mesura que vagin apareixent, seguint el seu ritme.



**Cuida't, protegeix-te, però fes-ho amb tranquil·litat. Segueix les mesures de seguretat recomanades oficialment i intenta mantenir les teves rutines.**



**RECORDA QUE ÉS UNA SITUACIÓ TEMPORAL**

Silvia Grases, Ceres Lotito  
**Servei de Psicologia de l'ACH**

\* Recomanacions elaborades pel Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya si: <https://www.copc.cat/ct/noticias/1026/Recomanacions-a-la-ciudadania-per-a-la-gestio-psicol-gica-de-l-alerta-per-coronavirus>