

VÍDEO 15 minuts de por al dia, la recepta psicològica per no caure en pànic durant el confinament

També es recomana no està constantment informat i que el coronavirus tampoc sigui l'únic tema de conversa

Vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=esn31zwTf4g>

Aquests dies de confinament a casa per a molts es fan complicats. Acostumats a fer vida social fora de les llars i compartir estones en espais i gent diferent, el confinament per l'estat d'alarma pel coronavirus no és fàcil. Alguns experts expliquen de quina manera cal treballar les emocions per prevenir que la situació no ens superi. És el cas de Maribel Martínez, psicòloga de Cerdanyola experta en teràpia breu estratègica.

En un vídeo divulgatiu la psicòloga explica què cal fer per evitar que la por es converteixi en pànic. El primer que recomana, igual com han fet altres experts és no estar informat constantment. "Rebre informació està bé", diu però no estar 24 hores informat. Ella recomana fer-ho dues o tres vegades al dia. També alerta sobre el tema de conversa que tenim amb les persones que es conviu. "Si només parlem del coronavirus, augmentem la por", explica.

Un altre dels factors a tenir en compte és el tema de conversa amb infants al davant, ja que segons la psicòloga "no estan preparats per segons quina mena d'informació". És per això que recomana parlar-ne però amb continguts adequats a la seva edat "per no traslladar-los les nostres pors".

"15 minuts per sentir por"

En el vídeo, la psicòloga explica que és normal tenir por i que n'hem de tenir "però de manera controlada". Per això, el seu consell es basa a limitar la por a 15 minuts al dia. Martínez proposa que al llarg del dia es destinin 15 minuts a pensar sobre tot allò que ens preocupa i les pors que tenim de la situació actual "personal, de salut, en l'àmbit laboral, del present o del futur", explica. Però que es redueixi a aquesta estona al dia.

"Posa't una alarma al cap de 15 minuts i després durant la resta de dia no pots deixar-te caure en la por". "Sigues tu el que domina el pànic i no al revés", diu. La psicòloga aconsella que durant aquests 15 minuts es pensi "de la manera més gran que puguem, no de manera optimista". "Hem de provocar la por i sentir-la", apunta. Assegura que d'aquesta manera s'aconsegueix gestionar l'estona de por "necessària" al dia però s'evita estar constantment pensant en tot allò que ens preocupa.

[noticiadiari]94/1474[/noticiadiari]

[noticiadiari]2/197029[/noticiadiari]

[noticiadiari]2/197179[/noticiadiari]

[noticiadiari]2/197894[/noticiadiari]

[noticiadiari]2/197155[/noticiadiari]

[noticiadiari]2/197368[/noticiadiari]