

## Vuit trucs psicològics per alleugerir el confinament

*Els professionals aconsellen fixar una rutina, mantenir-se actius tot i el confinament i recórrer a activitats creatives i imaginatives*

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. ([https://www.copc.cat/adjuntos/adjunto\\_15213/v/Guia%20de%20gesti%C3%B3%20psicol%C3%B2gica%20davant%20quarantenes%20per%20malalties%20infeccioses.pdf?tm=1584127708](https://www.copc.cat/adjuntos/adjunto_15213/v/Guia%20de%20gesti%C3%B3%20psicol%C3%B2gica%20davant%20quarantenes%20per%20malalties%20infeccioses.pdf?tm=1584127708))

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]

[noticia]198597[/noticia]

[noticia]198571[/noticia]

[noticia]198579[/noticia]

[noticia]198589[/noticia]

[noticia]198582[/noticia]