

Els professionals de la Psicologia, com a experts del comportament humà volem ajudar a la ciutadania a gestionar les seues emocions en estos moments tan delicats ocasionats pel Covid-19.



El somriure és la millor manera de saludar. Sense contacte.



Col·legi Oficial de Psicologia Comunitat Valenciana

Sentir por no és perillós. Ens protegeix i podem utilitzar-ho per a realitzar conductes responsables.



Si la por ens desborda, apareixen l'estrés i l'ansietat.

Hem d'estar informats d'allò que succeeix però la sobreinformació del mateix tema ens estressa, crea angoixa, i incertesa.

Accepta la situació i realitza activitats per a desconnectar.

L'opció del teletreball s'ha convertit en una necessitat per a gran part de les empreses.

Si és el teu cas:

Posa't un horari consensuat amb la família, busca el lloc idoni on poder concentrar-te, treballa per objectius i marca pauses de descans.



Teletreballa i concilia.

Recorda la importància de jugar i compartir activitats amb tota la família.

Queda't en casa.



Les persones majors necessiten el teu suport, saber que estàs...

La soletat i la incertesa poden ser les grans enemigues de les persones majors durant la quarentena. Pots tranquil·litzar-les:

-Recomanant-les que segueixen unes rutines en casa (d'higiene, menjar, llegir, vore la tele, etc.).

-Planificant el contacte amb elles i fent-les saber quan les telefonaràs o visitaràs.

