

Consells de benestar emocional i assessorament psicològic

Consells pel benestar emocional davant la situació creada pel coronavirus

Informa't bé:

- Utilitza canals d'informació oficials i contrastats
- Ves amb compte amb les xarxes socials, contrasta la informació que rebis, especialment si la vols compartir
- Evita la sobreinformació. Estar permanentment pendent de la informació sobre la malaltia pot fer augmentar la sensació de risc i l'angoixa.

Analitza com t'afecta:

- Identifica els pensaments que poden generar malestar i accepta les emocions que et puguin sorgir. Si et cal, comparteix-les amb les persones properes que et puguin donar recolzament o escriu un diari, t'ajudarà a expressar els sentiments.
- Les mesures d'aïllament poden arribar a produir estrès, angoixa, soledat, avorriment, frustració, por i desesperança però és normal i segurament desapareixeran després del confinament.
- Fixa't en les notícies positives (persones que s'han curat, en les iniciatives ciutadanes...).
- No banalitzis el risc d'infecció per evadir la sensació de por.
- Sigues prudent sense ser alarmista, no magnifiquis el risc real que tens.

Cuida't i protegeix-te:

- Segueix les recomanacions i mesures de prevenció que donen els serveis de salut. Confia en l'experiència i l'expertesa dels professionals de la salut
- Fes un consum responsable dels recursos sanitaris per ajudar a optimitzar-los. Utilitza el 061 per urgències del coronavirus i sanitàries, el 012 per consultes generals i el 112 estrictament per emergències.
- Davant del dubte de contagi, segueix les indicacions sanitàries.
- Cada dia lleva't a la mateixa hora per ajudar el teu ritme biològic. Segueix les rutines diàries d'higiene personal, cura del teu cos, neteja del teu espai, cuina, etc. Procura mantenir-te ocupat. Genera rutines diàries i aprofita per fer allò que gaudeixes, com llegir, veure pel·lícules o allò pel que mai trobem temps per fer a casa. Busca també moments i espais d'intimitat a casa.
- Procura fer alguna activitat física dins de casa i practica alguna tècnica per relaxar-te.
- Hi ha moltes iniciatives culturals, d'activitat física i de lleure a les xarxes. És una manera de continuar fent allò que t'agrada.
- Connecta't amb familiars, amics i les persones estimades
- El sentit de l'humor ens ajuda a mantenir la por a ratlla

Si tens infants a càrrec:

- Dona'ls informació verídica, entenedora i adequada al seu nivell de comprensió. No els menteixis.
- Para atenció als seus dubtes i preocupacions i respon a les seves preguntes a mesura que vagin apareixent, seguint el seu ritme. No donis més informació de la que els és necessària en cada moment.
- Fem que la malaltia por no es converteixi en un fenomen viral; recorda: Cuida't, protegeix-te, informa't i informa bé als altres.

La Comissió Antiestigma de la Taula de salut mental de Granollers ha treballat aquests consells per ajudar la ciutadania a fer front la situació causada pel coronavirus. Granollers és un municipi en lluita contra l'estigma i és un dels primers municipis que ha aprovat un Pla Local Antiestigma ^[1] (PLA).

El Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya ha habilitat un telèfon d'assessorament per qualsevol persona que presenti malestar emocional: 659 584 988 i el 649 756 713 amb horari de 9 a 20 hores tots els dies de la setmana.

Telèfons d'ajuda

Per poder abordar els problemes de salut mental que ocasiona aquesta situació de crisi sanitària hi ha diversos telèfons d'ajuda:

Assessorament a professionals sanitaris:

- Unitat de Psicologia de l'Hospital General de Granollers. WhatsApp al 66 362 125
- Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya (COPC) i Fundació Galatea: 93 567 88 56
- Mèmora (espai Suport al dol): 900 10 28 46
- Asociación Española de Neuropsiquiatria (demanar cita a: desdecasateescucho@gmail.com ^[2] o WhatsApp al 646156435)
- Suport telefònic dels dispositius d'atenció a la salut mental de Benito Menni CASM i Sant Joan de Déu a Granollers per personal sanitari del Valles Oriental. . Envia un e-mail al parlemCovid19.hsjd@hospitalaries.es ^[3] i deixà un telèfon de contacte.

Assessorament a la ciutadania:

- Suport telefònic del Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya (COPC) 649 756 713
- Suport telemàtic de l'Espai Situa't Vallès Oriental (Salut Mental Catalunya) 656 35 16 62 o vallesoriental@activatperlasalutmental.org ^[4] L'atenció és dilluns matí i tarda; dimarts, dimecres i dijous als matins.
- Institut Català de les Dones 900 900 120 (Telèfon gratuït i confidencial 24 hores contra la violència masclista) Suport WhatsApp: 682 91 61 36 o 682 50 85 07
- Telèfon de l'Esperança 682 900 500 24 hores al dia durant els 365 dies de l'any
- L'AECC (Catalunya Contra el Càncer) posa el seu equip de professionals per acompanyar-les en el procés de dol i ajudar a fer-lo diuna manera menys traumàtica. Més informació sobre aquest servei gratuït a <https://www.aecc.es/es/atencion-duelo> ^[5] o al telèfon 900 100 036 (operatiu 24 hores al dia, 365 dies a la setmana)
- Suport psicològic telefònic dels dispositius d'atenció a la salut mental de Benito Menni CASM i Sant Joan de Déu a Granollers per a persones usuàries i famílies afectades per

la COVID-19. Cal escriure un correu a parlemCovid19.hsjd@hospitalarias.es [6] i deixar un telèfon de contacte



Servei als centres d'atenció de salut mental a Granollers

L'**Hospital de Granollers** manté l'atenció psiquiàtrica d'urgències les 24 hores del dia i s'ha obert la unitat d'aguts de psiquiatria de l'Hospital General de Granollers amb una capacitat de 15 llits (la meitat dels llits habituals) però s'espera poder anar ampliant la capacitat al llarg de les properes setmanes.

El **CSMA**, el **CSMIJ** i el **CAS de Granollers** estan en funcionament i donen atenció. S'ha reorganitzat l'atenció: cada professional (psiquiatria, psicologia, infermeria i treball social) truca per telèfon les persones usuàries per resoldre les incidències. Es poden fer ajustaments de medicació telefònicament que queden reflectits a la recepta electrònica. Des de CSMA, s'assegura l'administració del tractament farmacològic, presencialment. Des del CSMIJ és visita de forma telemàtica i puntualment visites presencials només amb valoració prèvia del clínic del servei. A l'hospital de dia d'adolescents s'ha reactivat l'atenció presencial, reduint el nombre de persones per horari (màxim 2 persones) i visites presencials segons la gravetat valorada previament. El CAS realitza visites concertades telefònicament, atenció grupal on line i s'atenten visites urgents. Es manté també la dispensació de metadona al CAS.

El **Servei de Rehabilitació Comunitària** està tancat, però el psicòleg del servei fa el seguiment de les persones usuàries.

El **Club social Portalet** fa tallers virtuals a partir del dilluns 18 de maig per començar a reprendre el seu funcionament gradualment fins que torni a obrir.

La **Fundació Lar** fa visites domiciliàries en els seus serveis: programa de suport a la llar, tuteles i pisos amb suport.

El **servei de prelaboral** també està tancat. Es fa seguiment telefònic i activitats grupals a través de videotrucades.

Les **persones que prenen medicació** cal que n'informin si són ateses per la Covid-19.

// S'ha separat la Galeria d'imatges corresponent al uploader d'imatges propi del content type,
// dels "nodes reference" als continguts de "Galeria d'imatges" pre-existents. ?> // Uploader
d'imatges ?> // "Nodes reference" a les Galeries d'imatges ?>

Documents adjunts

- [Com afrontar una hospitalització durant el confinament \(Diputació de Barcelona\)](#) ^[8]
- [Com afrontar una pèrdua durant el confinament \(Diputació de Barcelona\)](#) ^[9]
- [Guia de gestió psicològica davant quarantenes per malalties infeccioses \(Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya\)](#) ^[10]
- [Mussol i el coronavirus \(material que ajuda a explicar als infants què és la malaltia\)](#) ^[11]
- [Comunicat d'Obertament sobre l'abús de la paraula psicosi als mitjans de comunicació](#) ^[12]

Enllaços Relacionats

- [Recursos de la Federació Salut Mental Catalunya](#) ^[13]
- [Consells per la salut mental durant el confinament \(Obertament\)](#) ^[14]

comunicacio@ajuntament.granollers.cat

URL d'origen:<https://www.granollers.cat/covid-19/consells-de-benestar-emocional-i-assessorament-psicol%C3%B2gic>

Enllaços

[1] <http://granollers.cat/antiestigma> [2] <mailto:desdecasateescucho@gmail.com>

[3] <mailto:parlemCovid19.hsjd@hospitalaries.es> [4] <mailto:vallesoriental@activatperlasalutmental.org>

[5] <https://www.aecc.es/es/atencion-duelo> [6] <mailto:parlemCovid19.hsjd@hospitalarias.es>

[7] <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/ciudadania/gestio-de-les-emocions/gestioemocional.cat/>

[8] https://www.granollers.cat/sites/default/files/pagina/2020/05/com_afrontar_una_hospitalitzacio.pdf

[9] https://www.granollers.cat/sites/default/files/pagina/2020/05/consells_davant_una_perdua.pdf

[10]

https://www.granollers.cat/sites/default/files/pagina/2020/04/guia_de_gestio_psicologica_davant_quarantenes_per_r

[11] https://www.granollers.cat/sites/default/files/pagina/2020/04/mussol_i_el_coronavirus_free.pdf

[12]

https://www.granollers.cat/sites/default/files/pagina/2020/04/comunicat_obertament_als_mitjans_de_comunicacio_p

[13] <http://www.salutmental.org/informacions-sobre-el-coronavirus/trobar-atencio-i-suports/com-trobar-suport-durant-el-coronavirus/> [14] <https://obertament.org/ca/lluita-contra-l-estigma/actualitat/1044-salut-mental-i-confinament>