

# RECOMANACIONS DE GESTIÓ EMOCIONAL



Davant l'alerta sanitària generada per l'arribada al nostre país del nou coronavirus SARS-CoV-2, volem compartir amb els **interns i internes de centres penitenciaris** una sèrie de recomanacions sobre la gestió d'aquesta circumstància amb un doble objectiu: evitar que la por interfereixi en la ja prou complexa situació sanitària i, arribat el cas, fer més tolerable la situació de confinament durant la quarantena.

## 1 INFORMA'T

Consulta únicament canals d'informació oficials o contrastats. Evita la sobre-informació. Escoltar informatius 24 hores no et farà estar millor informat i, per contra, augmentarà la teva angoixa innecessàriament.



## 2 ESTIGUES CONNECTAT

No poder veure els teus en persona no significa no poder estar en contacte! Truca'ls, envia'ls cartes, escriu un diari ... Us sentireu menys aïllats i més a prop.



## 3 CUIDA'T I PROTEGEIX-TE

Segueix les recomanacions i mesures de prevenció que determinin les autoritats sanitàries. Confia en la ciència i en l'experiència del nostre sistema de salut.

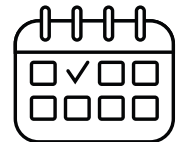
Manté les teves rutines diàries i fes vida normal en la mesura del possible. La por es controla molt millor a través dels nostres comportaments saludables.

## 4 ORGANITZA'T

Arriba a acords amb les persones amb les que convius: higiene personal, neteja espais comuns, activitats esportiva dins la cel·la, temps de descans, temps per veure la televisió, temps de silenci, lectura...

Respecteu espais diferenciats. Tots necessitem el nostre espai.

Mantenir certes rutines t'ajudarà a mantenir l'ordre mental i la sensació de normalitat.



## 5 COL·LABORA

En la mesura de les teves possibilitats reals, crea o participa en alguna iniciativa de tipus comunitari que pugui ser d'ajuda per tu, pels teus i pels altres en aquesta difícil situació.

Els professionals del centre estan intentant aportar iniciatives alternatives al temps lliure, que no impliquin contacte entre persones. Estigues pendent i participa si pots. Per exemple, iniciatives solidaries.

## 6 RELAXA'T I DISTREU-TE

Accepta que hi ha una part de la situació que no és a les teves mans i no pots controlar ni preveure. Recorda que només es tracta d'una situació temporal, un cop passada tots haurem après moltes coses.

Utilitza la tècnica que més t'agradi o et funcioni per relaxar-te: respiracions profundes, ioga, meditació, activitats o moviments que ens facin sentir bé...

Fes servir el sentit de l'humor. L'humor és una eina que t'ajudarà a reduir l'angoixa i a mantenir la por a ratlla.

## 7 MOU-TE

Intenta fer exercici, sobre tot si el teu confinament és preventiu. *Mens sana in corpore sano!* Assabenta't de l'oferta d'oci que els professionals estan proposant i participa!

## 8 DEMANA AJUDA

Reconeix els teus sentiments i accepta'ls. Si et cal, comparteix-los amb les persones més properes a tu, escriu un diari o contacta amb un professional del centre que et pugui acompanyar (tot respectant les recomanacions de prevenció del contagi).

