



## QUAN L'ANGOIXA ES FA PRESENT

Aquestes paraules van especialment dirigides a totes les persones que teniu familiars confinats, en tractament o hospitalitzats i que no podeu fer més que esperar que passin els dies, sentint una cascada d'emocions que cadascú porta com pot i que, a més de ser normals, són també justes.

A vegades, la vida ens sorprèn i ens fa viure coses que ni ens esperem ni ens mereixem. Ni nosaltres ni els nostres éssers estimats.

Però hem de saber que la millor manera d'ajudar-los, i també ajudar-nos, és mantenir la calma i la serenitat. Per això, si us plau, tantes vegades al dia com pugueu i especialment cada cop que sentiu dubtes, ràbia, por, tristesa, desesperació o qualsevol emoció intensa i desestabilitzadora seguiu aquestes pautes que es poden dur a terme en uns pocs minuts. És una rutina de centrament.

Anem a veure:

- Feu una sèrie de respiracions molt profundes, per exemple unes 10. Com si fossin sospirs perllongats, notant com l'aire arriba fins a la panxa i com el seu recorregut realitza un suau massatge que us reconforta per dins. Preneu consciència d'aquesta sensació.
- Tanqueu els ulls suaument mentre inspireu. I obriu-los, també suaument, a l'expirar. Preneu consciència d'aquesta sensació.
- Anireu notant, amb aquestes respiracions, com si la mirada, de mica en mica, s'anés suavitzant per uns instants i notareu els ulls més descansats. Preneu consciència d'aquesta sensació i recordeu aquesta mirada suau per tornar-la a reviure quantes més vegades al dia millor.

Així, amb aquest recurs com a paraigües, us podreu dedicar a:

- Mantenir una comunicació constant. Fer-vos saber que seguiu estant a prop i connectats.
- Confieu en la fortalesa del vostre ésser estimat o en la vostra pròpia si sou vosaltres els que esteu confinats o hospitalitzats. Confieu també en que la medicina està treballant a ritme vertiginós per trobar un tractament.





- Penseu i parleu en positiu i amb convicció de tot sortirà bé.
- Gestioneu els pensaments intrusius i no us poseu en el pitjor anticipadament perquè no ha passat. És normal, però això, no ajuda en res. Feu servir la rutina de centrat que hem vist abans.
- Si conviu amb família, ajudeu-vos els uns als altres a convertir la lògica preocupació en coratge i en esperança. Resulta reconfortant!!!
- Si teniu nens, expliqueu-los amb paraules clares i adequades la situació.
- Reconeixeu les emocions que pugueu estar sentint. Feu-li un lloc al malestar i deixeu que, senzillament, pugueu conviure amb ell mentre s'espera la recuperació.
- I si us plau: Dosifiqueu i filtreu la informació. Estar enganxat a les xarxes socials només ens pot afegir més angoixa. Per informar-vos seguiu mitjans fiables i a hores concretes. I Stop Fakes.!

Veureu com molt aviat tot això haurà passat.

**Junta Rectora de la Delegació Territorial de Tarragona  
del Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya**

