



Guia d'acompanyament psicosocial per a la crisi del Coronavirus

Published by [Sandra Pérez López](#) [1] on 22/02/2021 - 12:52 | Last modification: 22/02/2021 - 13:24

Com us ha afectat la pandèmia? Com us trobeu? Com afecta a la vostra feina.... Doncs, depèn del dia.

Sovint em trobo parlat amb les persones més properes d'aquest tema i és habitual observar sensacions i vivències molt similars, de vegades a ritmes diferents. I és que tot i les singularitats de cadascú i les diverses formes d'afrontar la situació, hi ha quelcom comú.

Una pandèmia és un context particular que ens atravessa a totes d'alguna manera, en la nostra vida quotidiana i en la nostra tasca d'atenció a les persones. És un context d'emergència sostingut en el temps que va irrompre en les nostres vides de forma brusca modificant les nostres llibertats i posant en evidència la nostra fragilitat. És per això, que en aquest moment, ens trobem immersos en un món diferent al que coneixiem, les restriccions en el contacte amb les persones, la privació de mobilitat, els temors al contagi, la incertesa del futur, la informació contradictòria que rebem i moltes altres, són factors que ens impacten de manera significativa i que ens fan reflexionar sobre la nostra naturalesa vulnerable i interdependent.

Fins ara s'ha parlat molt sobre mesures per a protegir la salut física, però poc s'ha parlat de les mesures per a cuidar i prevenir la salut mental de la població.

Us comparteixo aquesta guia d'acompanyament psicosocial COVID que emmarca la situació i les fases habituals que comporta. Comprendre el context i com pot afectar-nos ens ajuda a poder-ho elaborar millor. També trobareu eines i recursos pràctics per a potenciar la resiliència i sostenir millor aquesta situació.

Construir una narrativa que no caigui en el pessimisme, però que tampoc minimitzi l'impacte de la pandèmia, pot ser una eina útil per a millorar la cura d'un mateix i la cura dels altres.

Aquí us deixo el link:

<http://psicosocial.net/website/guia-de-acompanamiento-psicosocial-para-la-crisis-de-coronavirus/> [2]

CUIDEU-VOS I CUIDEM-NOS

Tags: salut mental

Tags: Pandèmia

Tags: Cuidar-se per cuidar

Tags: Ciutadania

- [3]

Source URL: <https://ocupacio.diba.cat/en/wiki/guia-dacompanyament-psicosocial-per-crisi-del-coronavirus>

Links:

[1] <https://ocupacio.diba.cat/en/members/perezls>

[2] <http://psicosocial.net/website/guia-de-acompanamiento-psicosocial-para-la-crisis-de-coronavirus/>

[3] <https://ocupacio.diba.cat/node/3254>