

COM COMBATRE LA FATIGA PANDÈMICA

És normal sentir tristesa, angoixa, estrès, confusió, o enfadar-nos davant una situació com la que estem vivint. Davant l'expansió del brot de COVID19, que ens enfronta a una situació desconeguda i a una amenaça, **és normal tenir por. No la rebutgis ni la tapis però tampoc no deixis que s'instal·li en l'estat d'ànim i t'angoixi perquè això pot acabar interferint en la teva capacitat de concentració**, les classes online, els exàmens...

Et volem facilitar alguns consells per gestionar millor la situació i mantenir el rendiment acadèmic:

Valida i accepta les teves

emocions: comparteix-les amb les persones més properes. Sovint són sentiments compartits i això genera comprensió i cohesió de grup.

Limita el temps de queixa:

evita parlar tot el dia dels mateixos problemes, enfadar-te farà que no et puguis concentrar en coses més importants, com ara les classes.

Informat bé: informa't a través de canals oficials i contrastats. No caiguis en una sobre informació. Estar tot el dia pendent de la informació pot generar angoixa.

Pensa de manera objectiva:

avalua què pots fer per gestionar la situació. Aporta perspectiva a la situació i relativitza-la.

Mantingues la vida social:

adaptant-te a les noves circumstàncies, truca als familiars, amics i amigues per mantenir les relacions socials i desconnectar.

No t'obsessionis: prendre més mesures de les recomanades pels professionals sanitaris no ens protegirà més i en canvi alimentarà la por i l'angoixa.

Tingues actitud proactiva i de

canvi: fixa't en les parts bones del que ens passa.

Afronta la realitat: no recorris a l'alcohol, fàrmacs o qualsevol droga per amagar les emocions o com a mètode de fugida de la realitat.

Cuida't: segueix hàbits de vida saludable per a mantenir el millor possible el sistema immunitari i la capacitat de concentració. Cuida la dieta i fes esport de manera regular.

Centra't en la solució (no en el problema): enfoca't en allò que realment depèn de tu.

Tingues present la psicohigiene: temps de descans, relativitza els conflictes, centra't en l'aquí/ara, fes microparades de relaxació, respiració tranquil·la i profunda...

Aprofita l'experiència: repassa les habilitats que ja has aplicat en el passat per fer front i gestionar altres circumstàncies adverses que s'han presentat a la vida.