

Salut/Institut Català de la Salut/
Atenció Primària Metropolitana Nord

JUNY 2020



ORIENTACIONS SOBRE GESTIÓ EMOCIONAL

Suport per als pacients



Regulació emocional

La regulació emocional és la capacitat de gestionar les emocions de forma adequada per assegurar el benestar i preservar la salut i el funcionament personal en totes les àrees de la vida. Suposa prendre consciència de la relació entre el que sentim, allò que pensem i el que fem.

De manera habitual, és recomanable que et facis alguns plantejaments seguint aquestes pautes:

Observa

Allò que passa com si fos la primera vegada que succeeix i descriu el que està passant.

Fent això et col·locaràs ja a una certa distància de la inundació emocional que t'està arribant.

No jutgis

És veritat que no podem viure sense fer judicis, l'objectiu és que te n'adonis quan ho fas, d'aquesta manera tindràs més control sobre les teves emocions.

Valora si el fet de jutjar t'ajuda o et perjudica.

Sigues efectiu

Fes el que funciona en la situació en què et trobes i en relació als teus objectius; allò que t'ajuda a avançar.

Deixa de banda "el que està bé o malament", "el que és just o injust".

01

Respostes o reaccions a situacions excepcionals

Les pandèmies i les seves conseqüències són situacions tan impactants emocionalment, tan sobtades, que amenacen la vida de les persones i poden sobrepasar la seva capacitat per afrontar-les. És normal que puguem sentir reaccions emocionals, i també reaccions físiques, de pensament i de conducta de forma intensa i canviant al llarg del dia. Aquestes reaccions són normals i comprensibles donada la situació anormal viscuda ja que es donen davant una situació especialment dolorosa. Aquestes reaccions són TEMPORALS.

Respostes físiques	<ul style="list-style-type: none">- Fatiga, manca d'energía- Inquietud- Tremolors- Reacció d'alarma magnificada- Insomni- Augment o disminució de	<ul style="list-style-type: none">la gana- Taquicàrdia, suors, boca seca, molèsties abdominals o digestives- Mal de cap, mareig, esgotament
Respostes emocionals	<ul style="list-style-type: none">- Por, sensació de vulnerabilitat o d'abandonament, ansietat- Sentiments d'irrealitat, incredulitat, negació- Impotència, frustració, irritabilitat, empipament,	<ul style="list-style-type: none">necessitat de buscar un culpable- Tristor, aïllament, solitud, desesperança, sentiment de culpa, anestèsia emocional i sentiment d'estranyesa
Respostes cognitives	<ul style="list-style-type: none">- Confusió o pensaments contradictoris- Dificultat de concentració o por a prendre decisions- Dificultat de memòria	<ul style="list-style-type: none">- Pensaments obsessius o dubtes- Malsons- Imatges intrusives- Negació- Sensació d'irrealitat
Respostes conductuals	<ul style="list-style-type: none">- Hiperactivitat- Aïllament- Evitació de persones- Verborrea- Plor incontrolat	<ul style="list-style-type: none">- Dificultat per a l'autocura i descans- Augment de consum d'alcohol altres substàncies

Les reaccions i respostes a situacions excepcionals són normals.

És positiu expressar, compartir i validar.

Acostumen a disminuir amb el pas del temps.

El nostre cervell té capacitat per tornar a l'equilibri de forma natural.

Com puc gestionar millor les meves emocions?

SI L'EMOCIÓ ÉS MOLT INTENSA I T'ESTÀ DOMINANT

1. Atura't un moment

Suspèn el que estàs fent, no responguis! Les teves emocions poden fer que actuïs sense pensar.

2. Centra't en el teu cos

Redueix la temperatura de la cara amb aigua freda o amb gel per calmar-te; posa gel en un mocador, agafa'l amb la mà i mantén-lo sense obrir la mà fins que el gel es desfaci.

Menja un tros de gel.

Menja alguna cosa molt picant (tabasco, bitxo, Caiena, *wasabi* –rave japonès-). Fes-te un massatge a les mans i als braços, notant la sensació corporal.

Belluga o sacseja les mans o les cames durant 30 segons.

Fes exercici cardiovascular intens durant un curt període de temps (si no tens problemes de salut que t'ho impedeixi): caminar ràpid, pujar escales, ballar fins que et sentis cansat.

Inspira pel nas al llarg de 3-4 segons i **expira** pel nas durant 6-8 segons.

SI L'EMOCIÓ ÉS MENYS INTENSA

1. Busca temps per a tu i també respecta el temps dels altres

Practica una afició o activitats que t'agradin (mira pel·lícules o sèries, escolta música, llegeix, cuina algun plat que t'agradi, toca un instrument, canta).

2. Mantén rutines i horaris

(d'àpats, de feina, de descans).

3. Parla amb amics o familiars

mitjançant el telèfon, la videotrucada o les xarxes socials.

4. Reconeix i expressa emocions: amb altres persones o escrivint un diari, una poesia o un relat

5. Utilitza la teva imaginació, és a dir: imagina escenes relaxants, un lloc tranquil i segur, imagina que les coses van bé, que les emocions doloroses s'escapen de tu com si fossin aigua que surt d'una canonada trencada.

6. Practica la relaxació muscular

Tensant i relaxant cada grup muscular, començant per les mans i braços, seguint cap a la part superior del cap i després a la resta del cos.

També pots escoltar una gravació de relaxació, música, fer exercici, prendre una dutxa o un bany relaxant o un massatge.

Menja alguna cosa que et relaxi, olora alguna cosa que t'agradi.

7. Dóna't ànims

Digue't frases que ens proporcionen confiança, per exemple, "pots suportar-ho", "ho estic fent el millor que puc", "no durarà sempre", "ho aconseguirem".

8. No anticipis esdeveniments.

Posa't fites a curt termini. Estableix objectius diaris per mantenir la perspectiva.

9. Valora les conseqüències (positives i negatives)

De portar i no portar a terme la conducta a la qual ens impulsa l'emoció (ràbia – agressió) a curt i llarg termini. És molt important pensar en les conseqüències a llarg termini.

10. Fes una acceptació radical de la realitat

El patiment forma part de la vida, deixa de lluitar contra la realitat que no controles, tolera el problema de la forma més efectiva possible, **centra't en actuar sobre el que sí que depèn de tu**, sobre el que sigui útil i necessari en cada situació.

11. Practica la compassió cap a tu mateix i els

altres: permet-te cometre errors, no es pot controlar tot, i sigues tolerant amb tu mateix i els altres.

Ajuda els altres per poder-nos sentir tots part de la comunitat.

12. Evita el consum d'alcohol i altres substàncies tòxiques, així com l'automedicació.

**EN LA SITUACIÓ ACTUAL
DE PANDÈMIA ÉS
MOLT IMPORTANT,
DE FORMA GENERAL**

Limitar l'exposició a la informació al COVID-19

Consultar fonts d'informació oficials

Contrastar la informació que ens arriba a través de xarxes socials

03

Quan hauria de demanar ajuda professional?

No totes les persones necessiten ajuda professional.

Recorda que acostumem a disminuir el malestar amb el temps.

Si presentes algunes de les senyals o reaccions:

- De forma continuada i intensa, almenys durant les últimes 3 setmanes.
- Dificultats importants per funcionar en la teva vida quotidiana (activitat laboral, tasques domèstiques...).
- I idees de fer-se mal a si mateix o als altres.

Posa't en contacte amb els teus referents de salut!

ENLLAÇ D'INTERÈS:

Gestió de les emocions. Canal Salut | Generalitat de Catalunya

Salut/Institut Català de la Salut/ Atenció Primària Metropolitana Nord

ICS DAPMN Juliol de 2020

EN COL·LABORACIÓ AMB LES SEGÜENTS ENTITATS PROVEÏDORES DE SALUT MENTAL



FSM | FUNDACIÓ SANITÀRIA MOLLET



HOSPITAL DE MATARÓ
CONSORCI SANITARI DEL MARESME



Hermanas
Hospitalarias
BENITO Menni CISM



COMUNITAT
TERAPÈUTICA
DEL MARESME
SERVEIS
SALUT MENTAL



DSC
Consorti de Salut i
Social de Catalunya

