

Pla de Benestar per a PERSONES amb trastorn mental davant el coronavirus i les mesures de confinament



Mai abans se'ns va ocórrer pensar que arribaria el dia on us demanaríem que mantingueu la distància social. Nosaltres, com a Turó, que la nostra raó de ser ha estat sempre fomentar el contacte, el companyerisme, la cordialitat, la proximitat i el compartir afectes i amistat! Són moments excepcionals i mereixen un tracte excepcional. Suspendre les nostres activitats ha estat el nostre ferm acte d'amor, preocupació i cura de tots vosaltres, els nostres usuaris.

Contràriament al que moltes persones pensen, les crisis treuen el millor de la gent i obliguen a reflexionar per aprendre les lliçons i aprenentatges que amaga aquesta situació. Tot i així, molts de nosaltres aquests dies ens sentim a estones tristos, estressats, confosos, avorrits, sols o preocupats.

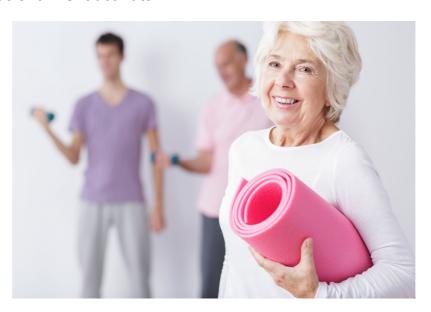
Aquí us deixem algunes pautes per elaborar el vostre <u>"PLA DE BENESTAR"</u> per afrontar la càrrega emocional d'aquests dies de confinament i dificultat sobrevinguda:

1. Crea un agenda diària, encara que sigui amb les teves activitats diàries per poder tenir una rutina, les rutines que ja tenies o algunes de noves. És important que al final del dia tinguem la sensació d'haver fet coses, aprofitat el dia i no d'haver estat deambulant sense cap sentit i perdent el temps.

2. Lleva't i retira't a dormir a hores prudents. Vesteix-te, dutxa't, pentina't igual que si anessis a sortir. Renta els plats i mantingues el teu espai net i endreçat perquè estiguis més còmode en ell.

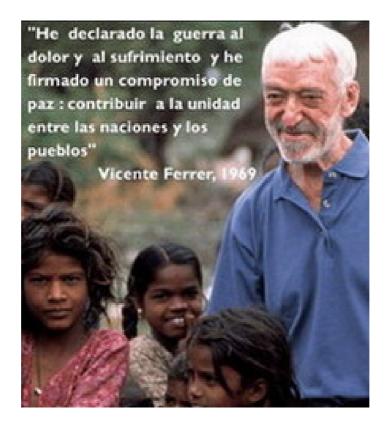


3. Crea't la rutina de fer una mica d'exercici cada dia. És possible que abans no en fessis. Doncs ja és hora i, especialment, perquè abans sorties i ara no. L'exercici ens mantindrà física, mental i emocionalment activats.



4. Estigues focalitzat en les coses que realment importen. Limita el temps que accedeixes a informacions que et fan sentir més preocupat i espantat. I en tot moment decideix quines de les teves emocions i pensaments et beneficien i quines et perjudiquen. La decisió la prens tu.

5. Mantingues la mirada fixa en els herois i heroïnes dels que podem aprendre. Els que sempre t'han servit com exemples o els que apareixen ara i que s'estan sacrificant i contribuint a millorar la vida dels altres. Pensa com podries fer servir el seu exemple i trobar alguna forma de contribuir tu també encara que sigui en un detallet molt petit.



6. **Estigues connectat amb els teus amics i la teva família**. Explica com et sents i interessa't per com se senten ells. Cuida especialment a aquells que estan passant el confinament sols.





7. **Pensa activitats que gaudeixes fent.** Si no ho has pensat mai, potser ara és el moment. Escoltar música, fer trencaclosques, pintar mandales, llegir, buscar informació sobre aquell tema que sempre t'ha interessat, dibuixar encara que no en siguis gaire destre, aprofundir sobre qüestions que consideres que hauries de conèixer més, cuinar, etc.



8. Comença la teva "llibreta de la gratitud". Apunta cada dia tres o quatre coses per les quals aquell dia t'has sentit agraït. Abans de fer-ho dedica uns minuts a la reflexió. Les persones que se senten més felices són aquelles que més agraïdes estan per les coses senzilles de la vida.



- 9. Dedica una estona del dia a fer-te càrrec de les teves preocupacions. I escriu-les en un full. L'escriptura és molt poderosa per treure les emocions que ens oprimeixen. Sovint ens fa sentir alleugerits.
- 10.Recorda que tots els humans estem fets de la mateixa "pasta". Tots sentim dolor i patim igual. Tots ens estressem i ens espantem igual. I tots tenim un origen comú que ens fa iguals davant de les dificultats de la vida. No importa d'on siguis, quin color de pell tinguis, quants agregats al Facebook tinguis o quines malalties pateixis. Tots som part de la família humana. Meditar sobre aquesta idea t'ajudarà a desenvolupar i engrandir el teu sentit de la compassió i l'empatia.



11.I no oblidis que **t'estimem molt, que et trobem molt a faltar**. Però tampoc oblidis que boniques són les retrobades dels amics després de temps sense veure's.

També us oferim la possibilitat de poder fer consultes via correu electrònic per a abordar qualsevol preocupació, angoixa o situació conflictiva que estigueu vivint durant el confinament: turo.salutmental@gmail.com.