

La Confederació SALUD MENTAL ESPAÑA ha posat en marxa en xarxes la campanya [#SaludMentalVsCovid19](#), que compta amb la col·laboració del Ministeri de Sanitat, Consum i Benestar Social. L'objectiu d'aquesta iniciativa és conscienciar a la població sobre la importància de cuidar la salut mental durant el període d'aïllament provocat pel COVID-19, i que està previst que es mantingui fins que duri l'estat d'alarma.

Fan recomanacions i consells per fer durant aquest dies de confinament a casa que tenen a veure amb l'autocura, rutines a seguir i fer exercici.

- **La Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA llança en xarxes la campanya [#SaludMentalVsCovid19](#) amb recomanacions per a cuidar la salut mental durant la quarantena per la qual travessa la població espanyola.**
- **Complir amb les rutines, respectar els espais d'intimitat de les persones amb les quals es coniu, i usar les noves tecnologies per a estar en contacte amb els éssers estimats, són alguns dels consells de professionals de la Psicologia del moviment associatiu.**
- **La situació d'aïllament afecta a tothom, però en població amb problemes de salut mental, aquest risc augmenta. Les recomanacions són les mateixes que per a la població general, encara que cal tenir-les més en compte.**

La situació d'aïllament conté factors de risc que poden provocar un **empitjorament de la salut mental**, tant en la població general com en aquelles persones que ja tenen un problema de salut mental. Per això, és important seguir les recomanacions dels i les professionals de la Psicologia relatius a les autocures.

"Això serà una carrera de fons", afirma Joseba Rico, psicòleg i subdirector de l'associació madrilenya AMAFE (Asociación madrileña de amigos y familiares de personas con esquizofrenia), entitat que pertany a la Federación Salud Mental Madrid. *"En els moments inicials, que és on estem ara, hi ha molta incertesa", assegura Rico, per la qual cosa "hem d'intentar contagiar-nos, en el bon sentit, de calma, de responsabilitat, de suport, d'afecte, i intentar no propagar el pànic".*

#### **Convivència en aïllament i viure sol/a**

Des del moviment associatiu de SALUD MENTAL ESPAÑA, s'indiquen una sèrie de recomanacions a tenir en compte de cara a cuidar la salut mental en aquest període d'aïllament. Joseba Rico afirma que, en cas de conviure amb altres persones, *"cal mantenir els espais d'intimitat, perquè pot ser molt intrusiu estar 24 hores amb els qui vivim en el domicili. Una bona convivència inclou tant l'afecte i la proximitat, com el respecte a la intimitat i els temps de cada persona"*.

En el cas de les persones que viuen soles, Rico adverteix que *"estar sol tot el dia durant diverses setmanes pot ser molt complicat per a la salut mental"*, per la qual cosa recomana fer ús de les noves tecnologies (videotrucades, apps, etc.) per estar en contacte amb altres persones. *"Fins i tot veure els seus rostres és important"*, afegeix.

#### **Autocura: mantenir-se amb ocupacions i seguir rutines**

Les rutines són fonamentals en aquesta situació excepcional que estem vivint. *"Comencem a no complir horaris, les coses que hem de fer no les fem, dormim pitjor, mengem pitjor... És molt important mantenir un equilibri ocupacional que ens ajudi a estar situats i a vertebrar el dia a dia tant amb les activitats d'oci com amb les autocures"*, explica Rico.

El subdirector de AMAFE creu que *"cal tenir rutines tant d'autocura, com d'oci i de les pròpies responsabilitats (teletreball, cura de la llar, etc). No deixar-se portar per una pèrdua total d'horaris que tindrà unes conseqüències importants en la nostra salut mental"*.

Maite Marcos, psicòloga i directora tècnica de Programes de ASAENES Salut Mental de Sevilla, entitat que pertany a Feafes Andalucía Salud Mental, proposa *"buscar activitats amb les quals ens sentim millor. Connectar-se amb el que realment importa i fer aquelles coses que ens agraden i per a les quals abans no hi havia temps"*.

## Salut física i exercici

Estar tot el dia a casa sense moure'ns té el seu impacte en la salut mental. Rico indica que *"si estem tot el dia asseguts veient la tele, la qualitat del nostre somni es veurà afectada. Cal fer estiraments, qui tingui possibilitat a casa que faci exercici. Cal intentar treure una estona tots els dies per a moure'ns, perquè ens ajudarà en la nostra salut mental i en com dormim"*.

## Cuidar la higiene mental: evitar la sobreinformació

Davant el de vessall d'informació a la qual la població es veu sotmesa en aquests dies, tant en mitjans de comunicació com en les diferents xarxes socials, la recomanació és prendre'ns un moment al dia per consultar les novetats, sense estar connectats a tota hora. És important evitar informacions falses i buscar sempre fonts d'informació oficial.

*"Per higiene mental, és recomanable no estar tot el temps consultant informacions i no alimentar la nostra pròpia por", explica Maite Marcos. "Ara ens trobem en un fase d'impacte i a poc a poc entrarem en un procés d'adaptació", assegura.*

La situació d'aïllament afecta a tothom, però en població amb problemes de salut mental *"aquest risc augmenta"*, segons Joseba Rico. *"No dormir bé, no cuidar-se, no menjar bé... tot això té el seu efecte en la salut mental. Les recomanacions són les mateixes per a la població general que per a les persones amb problemes de salut mental, però tenint-les més en compte. La situació en si mateixa provoca més factors de risc que poden desencadenar algun símptoma o fer que la persona es trobi pitjor"*, adverteix el subdirector de AMAFE. Hem de *"pensar que estem exercint el rol de ciutadans responsables, que estem contribuint a la societat. Que el que estem fent té un sentit, és pel bé comú"*, conclou Maite Marcos.

**La Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA** és una entitat sense ànim de lucre, d'interès social i d'utilitat pública que va sorgir en 1983. Integra a 19 federacions i associacions uniprovincials, que sumen més de 300 entitats i compta amb més de 47.000 socis i sòcies en tot el territori de l'estat espanyol. Per a qualsevol persona que ho necessiti, la **Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA** ofereix un servei d'informació i assessorament gratuït sobre salut mental a través de l'email [informacion@consaludmental.org](mailto:informacion@consaludmental.org), la web [www.consaludmental.org](http://www.consaludmental.org) i dels telèfons 91 507 92 48 i 672 370 187.

Text cedit per Federació Salut Mental Catalunya