



COVID-19

GUIA D'AFRONTAMENT PSICOLÒGIC PER PERSONES AMB PROBLEMES D'ALCOHOL I DROGUES

COM PODEM AFRONTAR EL CONFINAMENT DURANT EL TRACTAMENT

Som conscients que esteu en un període de tractament de desintoxicació i deshabitució per consum problemàtic de drogues. En molts casos, el confinament ha interromput el tractament però precisament ara, **toca ser conscient que l'abstinència és la millor manera de portar tota la situació.**

Poden aparèixer ganes de consumir. Allò que anomenem “craving” (ansietat o pensaments associats al consum). Poden ser directes (alguna cosa que us recordi situacions ja viscudes) o indirectes (el mateix aclaparament del confinament, l'estrès de pensar com acabarà això, etc.). **La millor recomanació és que accepteu aquests pensaments, no els “alimenteu” i, que convisqueu amb ells de la millor manera possible:** parleu-ne amb algú de confiança, distraieu-vos fent alguna cosa (dutxeu-vos, feu flexions, mireu una pel·lícula, etc.).

Si teniu una recaiguda, us aconsellem que l'atureu. Penseu què us ha passat i pareu. Eviteu la idea: “Ja he començat i segueixo consumint”.

En aquests casos, també us podeu posar en contacte telefònic amb els professionals del CAS.

- Fins a nova ordre per part del Departament de Salut **queden suspesos tots els ingressos** a la Unitat Hospitalària de Desintoxicació, a la Unitat de Patologia Dual o a la Comunitat Terapèutica.

- **Si teniu una visita programada** amb algun professional del CAS, el professional es posarà amb contacte en vosaltres per fer-vos la visita via telefònica o reprogramar-la.

Recordeu!

Per a qualsevol dubte que us pugui sorgir el podeu consultar a l'equip terapèutic del CAS.

Sempre hi haurà algú quan estigui obert el CAS per atendre telefònicament les consultes i gestionar les diferents situacions.



MEDICACIÓ

- Cal que **seguiu de forma regular la pauta de medicació que tingueu establerta**. No la canvieu, ni reduïu, ni l'abandoneu.
- Si teniu algun problema per falta de medicació o algun dubte sobre els seus efectes, comenteu-ho als professionals del CAS.
- La **recepta electrònica** us la poden donar amb el teu CIP (targeta sanitària).
- El CAS estarà obert per seguir facilitant algunes medicacions específiques.
- La medicació psiquiàtrica que us hem prescrit no us fa més vulnerables a la malaltia.
- El Departament de Salut ha habilitat un enllaç per poder **accedir a la informació del CAP** (recepta electrònica sobretot) de manera digital.

RECOMANACIONS PER CUIDAR-VOS

- Mantingueu els **horaris de son**, lleveu-vos i aneu-vos-en a dormir a la mateixa hora cada dia. La regularitat en el son disminueix la vulnerabilitat emocional.
- Seguiu una **dieta saludable** i un horari en els àpats, és aconsellable que mengeu cada 4 h aprox. Planifiqueu els menús.
- Feu **exercici físic**. Penseu en algun tipus d'activitat física que pugueu realitzar a casa (estiraments, ballar, classes de fitness online). La situació de confinament us pot generar malestar psicològic i emocions desagradables (ansietat, soledat, frustració, avorriment, ràbia, por, desesperança, estrès...). **Us pot ajudar identificar les emocions, comprendre-les, acceptar-les i compartir-les amb familiars i amics.**
- Per tal de **cultivar el vostre benestar** podeu realitzar alguna activitat relaxant (respiracions, relaxació, meditació, exercicis de ioga, etc.).
- **Cuideu les actituds, sigueu amables**. En aquest moment és molt important ser tolerant i pacient amb les persones amb qui conviu.



INFORMACIÓ I TECNOLOGIA

• **Informe-vos només a través de canals oficials o contrastats**, com per exemple:

- Departament de Salut: **Canal salut i Twitter.**
- Afers Socials: **Twitter.**

• Inicialment dubteu de tota aquella informació que us arribi per canals no oficials com per exemple Whatsapp. Es calcula que **més del 60% de la informació que circula és falsa.**

• **Eviteu la sobreinformació, ja que us pot produir angoixa.**

• **Utilitzeu la tecnologia per estar connectat amb els altres.**

Plantegeu-vos si cal estar tot el dia disponible i si els altres ho han d'estar per a vosaltres. Podeu fer trucades o videotrucades, enviar missatges, fer un Skype o enviar Whatsapps fixant-vos uns horaris i tenint present els contactes adequats per vosaltres.

• **Informe-vos de l'oferta disponible online** i gaudiu de museus virtuals, llibres i revistes, pel·lícules, teatre, etc.

• **Eviteu veure sèries o pel·lícules de manera continuada**, us farà perdre energia. Marqueu-vos un límit de temps i/o capítols.

• **Equilibreu el temps digital amb activitats sense tecnologia**, us sentireu millor.

PELS FUMADORS DE TABAC

Us recomanem que penseu sobre els efectes del tabac i la possibilitat de deixar el seu consum. Tanmateix, si fumeu, us demanem, si us plau:

• **Procureu aprofitar el confinament per fumar menys.** Penseu realment en aquelles cigarretes de les que podríeu prescindir. Poseu-vos límits (no fumeu més d'una cigarreta per hora, compreu-ne poca quantitat, etc.).

• Si conviu amb altres persones, sobretot infants i gent gran, penseu que **el fum del tabac és altament perjudicial** i sensible, molt més en plena pandèmia.

• Si heu de fumar, feu-ho en espais lliures (finestres, balcons, etc.). I si no teniu espais lliures, és important que els mateu ventil·lats.

• Recordeu que les persones fumadores sovint poden tenir problemes de salut associats.

• Si heu tingut una recaiguda durant el confinament us aconsellem que l'atureu. Penseu què us ha passat i pareu. Torneu a les pautes que estàveu utilitzant i us servien. **Eviteu la idea: "ja he començat i segueixo fumant"**

Moltes persones demanen iniciar tractament per deixar de fumar amb els nous sistemes de finançament dels fàrmacs de deshabitació. Però heu de saber que assoleix l'abstinència molta més gent amb l'ajuda d'un professional.

ORGANITZACIÓ A CASA

- Cal que **mantingueu els horaris i les rutines** de son, alimentació, higiene i activitat.
- És important que us **mantingueu ocupats**. Si conviu amb més persones, **acordeu les tasques que cadascú farà**.
- Si conviu amb més gent és important **respectar espais diferenciats i poder gaudir de moments d'intimitat**.
- Si heu de treballar o estudiar des de casa cal que **habiliteu un espai concret i establiu un horari**.
- Us recomanem que **realitzeu activitats diverses** com cuinar, jugar a jocs de taula, endreçar espais de la casa, cantar, ballar, pintar, pendre el sol, etc. I les alterneu.
- **Centreu la vostra atenció** en l'activitat que esteu fent, us sentireu millor.

CONVIVÈNCIA AMB INFANTS I PERSONES DEPENDENTS

- Seguiu les mesures de prevenció recomanades per evitar el contagi.
- Tingueu en compte que en aquests moments a tots se'ns fa difícil la situació. **Cuideu les actituds**, sigueu amable, pacients i tolerants.

CERTIFICAT AUTORESPONSABLE DE DESPLAÇAMENT

- En cas que sigui necessari i atesa a l'autoresponsabilitat de cadascú, la Generalitat de Catalunya ofereix un document que es recomana emplenar quan sigui necessari realitzar un desplaçament.

Recordeu!

Aquest document no eximeix de l'obligatorietat de seguir amb el confinament.

MESURES DE COMPLIMENT DE TRACTAMENTS

- En relació amb l'aplicació/compliment d'una Mesura Penal Alternativa o, compliment amb l'EAIA (Equip d'Atenció a la Infància i Adolescència):

El pla de treball queda aturat pels canvis establerts des del CAS com a mesura de prevenció actual, seguint amb les indicacions del Departament de Salut.

Aquest document és un resum de la guia : "Consells i recomanacions. Afrontament psicològic del confinament pel Coronavirus SARS-CoV-2". Agraïm l'esforç del personal d'Althaia (Xarxa Assistencial Universitària Manresa) per haver-la elaborat.