

SÓC UN ADOLESCENT CONFINAT



TOT AIXÒ ÉS NORMAL?



Trucades amb un professional al 934 189 988
També oferim sessions online individuals i de grup



#QUINA ANSIETAT!!

Encara que et sembli estrany, la base de l'ansietat sol ser la por, i en aquest moment és ben freqüent. Com no hem de tenir por en aquesta situació tan difícil?

Cal que puguis parar i entendre què estàs sentint per identificar quin és el motiu d'aquesta por i poder-hi pensar. Sovint no és fàcil fer-ho sol@ i et pot anar bé compartir amb algú el que sents. Deixar-se escoltar i escoltar algú ajuda a crear un vincle de confiança i, per tant, ens fa sentir més segur@s.

Si ja saps que et passa però no pots aturar aquesta sensació d'ansietat i nervis, et pot anar bé fer activitats que et distreguin: practicar esport, cantar, ballar, meditar, jugar a videojocs... però recorda! sabem que l'excés pantalles a més de distreure'ns també genera més ansietat i ens impedeix dormir fàcilment.

Si quan vols adormir-te no pots, prova de seguir unes pautes fàcils:

- **Fes servir el llit només per dormir**, no hi estiguis per estudiar, per menjar o per passar l'estona
- **Vés a dormir i desperta't cada dia aproximadament a la mateixa hora** (encara que no sigui l'horari que feies abans!)
- Si després d'uns minuts al llit, no aconsegueixes dormir, intenta fer algun **exercici de relaxació** però evita el mòbil (la llum, fins i tot la del mode nit, enganya el nostre cervell i no "el deixa" dormir).

Aquests dies, molt@s tenim malsons i ens despertem angoixats/des per somnis estranys i no molt agradables. Això ens indica que no estem dormint prou bé i que ens hem despertat moltes vegades durant la nit, però no vol dir que haguem somiat més que altres dies (de fet cada nit somiem entre 5 i 6 vegades!).

[Et deixo un petit vídeo on s'explica com la manca de rutines i l'angoixa ens afecta al son.](#)



Dur la feina al dia, estructurada, planificada i amb bons resultats et pot donar una sensació de seguretat gratificant. L'estructura i l'ordre ens ajuden a saber amb què comptem. Són recursos importants que ens permeten planificar i per tant preveure. La situació es complica quan aquest control se'ns escapa de les mans. Quan les expectatives generades són elevades i el resultat final no és tal i com l'esperaves o desitjaves, et pots sentir malament, decebut/da, frustrat/da i fins i tot angoixat/da. El confinament permet que puguis dedicar moltes hores a l'estudi, però també pot ser un bon moment per a parar i reflexionar si ets realista a l'hora de planificar el teu dia a dia o si et sobrepassa l'exigència.

El grau d'incertesa que estem vivint al llarg del confinament és elevat. És important que identifiquis si el neguit del no saber què passarà t'angoixa molt. Potser et preguntes com us avaluaran en la tercera avaluació, com fareu els exàmens, si tindreu el nivell per afrontar el repte que us ve a continuació sigui la selectivitat o el curs següent, etc. Aquesta emoció és la por. La incertesa i la pèrdua de control ens fan sentir la por. És cert que encara no tenim resposta per molts dels interrogants que us plantegeu però potser us pot ajudar poder visualitzar les capacitats que teniu per fer front al canvis, la vostra capacitat adaptativa i els vostres recursos. Aquests ens ajuden a fer front moments complexos.

Si hi ha moments en que et sents molt espès@ mentalment o amb certa ansietat, és important que aturis la tasca acadèmica. El cos està informant-te que necessita un descans. Poder alliberar les tensions generades per les tasques que demanen un alt grau de concentració és bàsic perquè l'aprenentatge quedi ben consolidat.

Unes propostes per alliberar tensions serien aquelles que tenen un grau important de relax o d'alliberament corporal (respiració profunda, meditació, ioga, no fer res, cantar, ballar, tocar algun instrument,...).

Et recomano els següents recursos que potser et poden ajudar a desconnectar:

[Canal de youtube per a meditar](#)

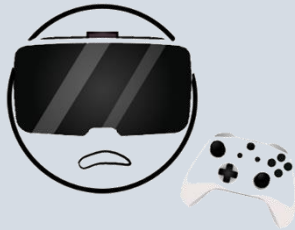
[Consciència sensorial i Mindfulness](#)

[App per al mòbil que ajuda a meditar](#)

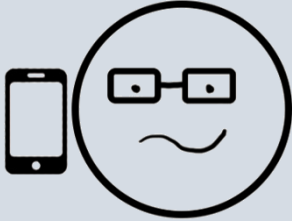


#VISC AGOBIA/T/DA





Potser t'arriba tanta informació que ja no saps a qui o a què has de fer cas. Tothom parla del COVID-19 i cadascú hi diu la seva. Està bé estar informat/da, però vigila no estar connectat/da a la informació tota l'estona. Si et fixes, sovint les notícies diuen el mateix, i pots entrar en una espiral de sobreinformació que acaba saturant i espantant.



Això ens està passant una mica a tot@s i és normal que a estones necessitis desconnectar i connectar-te a “un altre món” fora de la realitat. És igual quin sigui (Instagram, Tik Tok, jugar a la PS o simplement connectar-se per WhatsApp i mantenir llargues converses amb els/les amics/gues), són maneres d'oblidar-se per una estona de la situació incerta i difícil en la que estem, i gaudir d'allò que encara és com abans. Però cal mesurar la intensitat i no desconnectar del tot! Com tot, els extrems no són mai una bona idea.

#M'EMPANTALLO

És possible que els teus pares estiguin preocupats perquè senten que abuses de les pantalles. És cert que amb el confinament hi ha un increment en l'ús de la tecnologia, ja que moltes de les activitats que feies en persona ara són a través d'una pantalla. Les classes són online, el contacte amb les amistats, les tasques acadèmiques són per via telemàtica... i també vols desconnectar de la situació com feies abans amb les xarxes socials o la PS. Una bona idea és posar en comú les preocupacions dels pares i les teves necessitats, debatre i pactar uns límits i unes normes acordades entre tot@s.

Et recomano aquest programa, pots fer-li un cop d'ull a veure que et sembla.

[No pot ser! - Addictes al mòbil](#)



Sovint et costa mantenir l'atenció i amb facilitat et distreus? Aquest dies, amb el confinament s'han reduït moltes de les activitats que feies (trobades socials, extraescolars, ritmes atrafegats i intensos,...) i això pot ser que t'hagi facilitat poder atendre més i concentrar-te amb allò que abans et costava infinitament. El fet de baixar el ritme ens permet no haver de diversificar tant la ment i això ens pot ajudar.



Per tant pot ser un bon moment per extreure un aprenentatge d'aquesta situació tan complexa com és el confinament. Sembla ser que, quan vas molt sobrecarregat d'activitats, de desitjos, d'obligacions, et dificulta poder organitzar-te millor i per tant posar atenció. Potser és un aspecte que pots tenir en compte en el futur.

També et pot estar passant just el contrari. Et sents molt dispers@ i amb dificultats per atendre allò que el dia a dia et demana. Té una explicació: la situació que estem vivint ens fa sentir incertesa, por, tristesa,... Totes aquestes emocions fan que ens costi més organitzar-nos, preveure la feina, fer una atenció profunda d'allò que estic escoltant o llegint. Quan aquestes emocions t'aclaparen i sents que et quedes bloquejat/da o *empanat/da*, poder canviar d'activitat i passar a una més corporal et podria ajudar. Pots ballar, cantar, fer esport, exercicis de respiració profunda, ioga, meditació, etc. Tots ells ens ajuden a connectar amb el propi cos, a focalitzar de nou amb nosaltres mateix@s. Estem treballant l'atenció novament i a la vegada descarregant tensió acumulada. Després ens pot ser més fàcil mantenir l'atenció amb més eficiència.

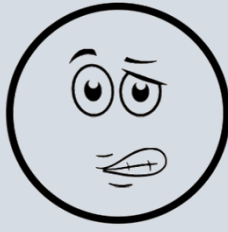
Et recomano alguns professionals que des del seu canal de Youtube o web pengem sessions per a poder practicar ioga, meditació o exercici físic.

[Xuan Lan Yoga](#)
[Exercici físic](#)

Recorda que els Centres Esportius Municipals pengem sessions d'entrenament a través dels seus Instagrams. També pots utilitzar jocs com el "Just Dance" i ballar una mica!

#I ARA QUE FAIG?





#FEEL YOUR FEELINGS

Aquests dies de confinament no són fàcils per ningú i encara menys pels joves. Segur que, en general, t'agrada estar més a fora de casa, amb les amistats i col·legues que tant enyores aquests dies.

Estar tants dies i tantes hores amb els teus pares i germans, sentint-te controlat/da, exigit/da per haver de seguir rutines, fer feina de l'escola dubtant de com anirà el curs, col·laborar amb les feines de casa, havent de controlar l'ús de les xarxes i dels videojocs, no fent esport, etc... Buff!! Quantes coses, quin *agobio*!!!! No m'aguanto ni jo mateix@!! No puc definir ni expressar el meu interior, el meu neguit, la meva ràbia, els meus temors, els meus *enfados* amb tothom.....Només puc dir: NO PUC MÉS!!!

Si estàs en aquesta situació, si et sents així, et proposo que, d'una manera més autoresponsable, puguis pensar el que t'agrada fer, el que has de fer, el que et convé fer, escoltar les teves emocions i sentiments i endreçar-te en aquest caos per poder sentir que fas el que tu has decidit, no el que et diuen els pares.

Potser et pot anar bé llegir:

[Idees per sobreviure a un llarg confinament amb el pares](#)

[5 consells per aprendre a conviure en família](#)

ó escoltar a la youtuber....

[Juliana Canet \(Com sobreviure la quarantena\)](#)

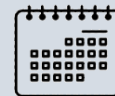
Sovint, ens costa escoltar-nos a nosaltres mateix@s, fixar-nos en què estem sentint, de vegades ens pot fer por saber qui som, com som, com reaccionem i preferim fugir. Però també podem pensar que si ho fem, podem trobar aspectes valuosos de nosaltres mateix@s que desconexíem i això ens farà augmentar la confiança amb nosaltres i la nostra autoestima.

Et proposo que busquis un moment per a tu, que ningú et molesti, tanca els ulls, posa't [música relaxant](#), respira i connecta amb el teu *Jo* interior.



Aquests dies són tan diferents i desconeguts per tot@s nosaltres que sovint podem experimentar molta inseguretat i desconcert en relació a la nostra vida personal, social i acadèmica.

2020-2021



Tot@s necessitem sentir que tenim amics/gues i que hi són en aquestes circumstàncies. Però a vegades podem pensar que “la tal” o “el qual” no es connecten gaire amb mi però jo veig que estan en línia. Amb qui parlen? Per què no em conviden? Ja no compto tant per ell@s? Potser han trobat noves amistats i no em conviden a les trobades on-line? Em sento molt sol@! Tot el dia dormo, no tinc res a fer i m’avorreixo molt. Estic trist@.

Davant d’aquests temors potser podem preguntar-nos: QUÈ NECESSITO?

La meva necessitat dels amics és tan gran que estaria permanentment connectat/da amb ells i no me’n separaria mai perquè així calmo les meves angoixes personals? Necessito estar amb ell@s perquè així no em sento tant sol@? Com em sento realment?

En definitiva: ara més que mai necessito l’afecte i l’estima de les amistats!!!! Però no puc oblidar una cosa, ell@s també necessiten el meu afecte i estima. Quan ens sentim més satisfet@s personalment és quan podem donar i rebre afecte i comprensió.

Et recomano aquests enllaços que m’han semblat interessants, a veure què en penses.

[Sèrie Confinats: els joves ens expliquen què fan durant el confinament](#)

[Estic en una relació a distància durant el confinament](#)

[Del “sexting” a l’“afecting”](#)

[Consells pràctics per a joves durant el confinament](#)

#EM SENTO INSEGURA





#ESTIC TRISTO

Aquesta situació, en la que cada dia sembla igual que el dia anterior i que no sabem quan acabarà, és fàcil que ens faci sentir tristesa perquè el que estem vivint pot suposar un dol, una ruptura amb la nostra quotidianitat i rutines, la pèrdua del contacte físic amb les amistats i alguns familiars. Aquesta emoció pot augmentar a causa del confinament, el sentiment d'impotència i el fet de sentir notícies negatives. Podem acceptar la tristesa i veure-la com una oportunitat per créixer, valorar el que teníem i tenim i crear noves formes de relació.

També, algun@s de nosaltres, hem pogut viure la malaltia dels pares, familiars o de coneguts de ben a prop, i fins i tot, la mort d'un familiar. Aquestes vivències, de ben segur, t'han portat a moments de tristesa més intensa a causa del dol que has patit per la pèrdua d'un ésser estimat i potser per les dificultats o impossibilitat d'acomiar-te'n per les circumstàncies que hi ha hagut al voltant de la pandèmia del Covid19.

En aquestes ocasions, és molt important que no et guardis la pena a dins i que la puguis compartir amb la família i les amistats. No parlar dels nostres sentiments en aquestes ocasions no fa que disminueixi la intensitat de les emocions ni que el fet no hagi passat, sinó que pot inclús agreujar el malestar personal i malmetre el nostre equilibri personal.

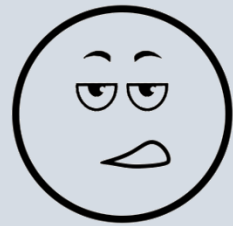
En el cas que no ho puguis parlar amb ningú o no et sentis preparat/da perquè se't fa molt difícil, pots crear-te un petit espai, potser a la teva habitació, on posar algun objecte, fotografia, etc. de la persona estimada i així poder anar fent el dol mitjançant els records que tens i les vivències que us han unit.

A continuació et comparteixo un document on exposa recomanacions per a fer front al dol. Et recomano la part on explica el ritual del comiat, et pot ajudar a acomiar-te i reconfortar-te.

[Recomanacions per afrontar la mort d'una persona estimada durant el confinament per l'epidèmia de covid-19.](#)



Si estàs estudiant secundària o batxillerat, la paraula decidir cada dia apareix més en el teu dia a dia. Assignatures a decidir, itineraris a decidir, orientació professional a decidir... Un bon entrenament de prendre decisions és el que ens està oferint cada dia el confinament.



És cert que durant una bona part del dia tenim una estructura a seguir (classes on-line, deures, treballs, estudi,...) però un espai del dia és necessari que el dediquem a allò que desitgem o volem fer, el nostre espai d'oci.

Quan arriba aquest moment esperat què fem? No sabem què fer, la buidor ens envaeix, l'avorriment se'ns menja? O mirem a la nostra agenda perquè és ella la que ens indicarà el que havíem apuntat de bon matí, fins i tot allò que hem de fer en el nostre espai de lleure? És habitual tenir moments de tots colors, però és interessant reflexionar quan sempre ens quedem encallats amb un d'aquets dos funcionaments explicats.

Decidir és una activitat que implica escoltar-nos, preguntar-nos, qüestionar-nos i apostar per una idea. Del món de la idea passa al de l'acció, la fem, la posem en pràctica, i paral·lelament ens escoltem, ens sentim, ens preguntem de nou: m'agrada, estic gaudint, estic fent allò que necessitava? o per contra, sento que no estic a gust, que no estic gaudint, o que he fet una tria tenint en compte la premissa del "haig de fer" i no la de "vull fer"?

Tot aquest procés tant quotidià i invisible en el nostre dia, és un gran aprenentatge i per tant un gran creixement. Et convido a intentar posar en pràctica la presa de les teves pròpies decisions.

#I ARA... DECIDIR!



"L'únic que es pot fer amb un sentiment dolorós és acceptar-lo. Permet-te estar trist, perquè si et permets sentir la tristesa, més ràpid arribarà el moment en que comences a sentir-te millor"

Dra. Lisa Damour



WWW.FVB.CAT

Per qualsevol orientació us atenem telefònicament al

934 189 988

Un professional especialitzat es posarà en contacte amb tu

(Consulta gratuïta durant el Covid-19)

Com a activitat del Centre Mèdic Psicològic també oferim
sessions online individuals i grupals