

Recomanacions per al treball no presencial. Psicosociologia

En el context de l'Estat d'Alarma per la COVID-19, en aquest document s'arreglen un conjunt de consells de gestió psicosocial, estrès i salut mental durant el confinament, els quals tenen caràcter bàsic, i per tant no poden entendre's amb exhaustivitat:

- Establir una **rutina horària** que comprega temps per al treball, oci, exercici i son. Es tracta de generar una disciplina que deixi poc o nul espai a l'avorriment;
- Planificar el treball d'acord amb la rutina que s'hi ha establert;
- Enfocar el confinament en positiu. Quedar-se a casa salva vides;
- Evitar la sobreinformació. Estar permanentment connectat pot augmentar innecessàriament la sensació de risc i ansietat;
- Reconèixer les emocions que es viuen i afrontar les principals preocupacions amb informació. Ens trobem en una situació sobre la qual no tenim experiències prèvies, per la qual cosa s'ha d'obrar amb més cautela;
- Mantenir el contacte social, usant les noves tecnologies. El suport social, la pertinença a un grup, són maneres de reduir l'ansietat, la depressió, la soledat i l'avorriment durant un aïllament social per quarantena;
- Fer **exercici o activitat física**. Uns senzills exercicis d'estirament quan ens alcem poden suposar una gran ajuda en època de confinament;
- Emprar el temps d'oci en activitats que habitualment resulten entretingudes;
- En moments d'ansietat, emprar tècniques de respiració profunda, meditació, relaxació muscular;
- Mantenir una adequada **higiene de la son**. És fonamental respectar els horaris de son i evitar els focus d'excitació abans d'anar a dormir (mòbils, televisió, sopars copiosos).