

Cuidem-nos. Deu consells per afrontar la crisi del coronavirus.

Durant el temps que duri la pandèmia del coronavirus i també per saber gestionar altres moments de crisi, val la pena aprendre a cuidar-nos tant emocionalment com físicament per prevenir i regular els símptomes d'estrès. Per prendre mesures preventives i tolerar l'incertesa, és bo estar informat de la manera més objectiva possible, però sovint l'allau d'imatges i d'informacions que ens arriben per tots els canals ens fa viure en un estat d'alerta permanent que no ens ajuda a estar en les millors condicions per a fer-hi front.

És important cuidar-nos per mantenir l'equilibri emocional personal i col·lectiu.

A continuació s'expliquen breument 10 recursos provinents de la Psicologia Positiva, Mindfulness i Coaching Salut i altres disciplines que ens poden ser útils.



1. **RESPIRAR.** Aturar-nos i fer unes quantes respiracions conscients ens fa estar en el moment present i recuperar la calma. No cal forçar la manera com respirem, només escoltant la nostra respiració unes 3 vegades ja notarem l'efecte. Ajuda a concentrar-s'hi posar l'atenció a on l'estem sentint amb més intensitat (narius, boca, pit, ventre...).

2. **CENTRAR-SE EN EL COS.** Escoltar-lo. Fer un repàs conscient de les sensacions que notem en les diferents parts del cos ens tranquil·litza. Es comença pels peus i mentalment es va pujant fins acabar a la cara i el cap. No cal modificar la postura, només ser conscients del que sentim (calor o fred, formigueig, tensió...).

3. **POSTURA DE DIGNITAT.** Quan estem preocupats tendim a encongir-nos. Canviar la postura i adoptar-ne una de més dreta ens fa sentir empoderats. Podem realitzar-ho asseguts o dempeus, com a mínim durant dos minuts.

4. **“TAPPING”.** Fer-se uns copets amb 3-4 dits en un punt d'acupuntura de la clavícula (veure dibuix) durant una estona serveix per disminuir l'angoixa de manera ràpida. Per exemple, quan la sentim degut a alguna imatge o informació que veiem.



5. **PRACTICAR L'AGRAÏMENT.** Està estudiat que les persones agràides se senten millor que les que no ho són tant. Trobar un mínim de 3 motius pels quals estem agraïts cada dia ens fa sentir més bé i alhora contribuïm a una societat més amable.

6. **ABRAÇADES I GESTOS.** Aquesta pràctica incrementa la secreció de l'hormona oxitocina (la de la tendresa) i disminueix el cortisol (la de l'estrès). Si ara no podem abraçar als altres, per risc de contagi, abraçar-nos a nosaltres mateixos també ens dona benestar.

7. **GESTIONAR LES EMOCIONS.** Fer cas de les nostres emocions: posar-hi nom, localitzar a quina part del cos les sentim i quins pensaments les acompanyen ens ajuda a disminuir-ne la intensitat. És important compartir-les.

8. **RECONeixEMENT.** És una de les necessitats de l'ésser humà. Hem de reconèixer als altres i a nosaltres mateixos per tots els esforços que ja estem fent i també les qualitats i accions que posem al servei dels altres.

9. **PENSAR DE MANERA DIFERENT.** Davant de circumstàncies difícils practicar un canvi de perspectiva ens pot fer veure la situació menys negra i recuperar l'esperança. Veure el got per la part plena i no per la buida. En definitiva, ser més positius i utilitzar l'humor.

10. **ESTIL DEVIDA SALUDABLE.** Cuidar l'alimentació i, si ara no podem sortir per confinament, podem practicar exercici a casa, fer ioga i meditació ...I sobretot dedicar temps a allò que ens agrada o aprofitar per adquirir algun aprenentatge nou ens servirà per mantenir la ment i el cos en les millors condicions possibles per fer front als temps d'incertesa que estem vivint.



Quan i com practicar?

És recomanable practicar alguns dels punts del decàleg com a mínim a diari. L'ordre no importa, però sempre és millor començar per la respiració conscient com a preparació prèvia abans de realitzar els altres. Podem dedicar-hi uns minuts o més estona i realitzar-ho en qualsevol moment.

És molt important la pràctica diària per estar forts en el dia a dia i per quan es presentin moments més difícils o situacions adverses.



Idea i realització:

Jaci Molins Roca i Eva Molins Roca



coachingsalut
evacutpaper

www.coachingsalut.com