

## Com tenir cura del nostre benestar durant el confinament



Després de l'impacte inicial del confinament, la notícia que aquesta situació s'allargarà fa més necessari que tinguem cura del nostre benestar emocional per afrontar aquests dies. Per això, et proposem una sèrie de consells per sentir-te millor:



### Alimenta't bé i beu aigua

Ara no tens excusa. No et preparis qualsevol cosa, evita els aliments ultraprocessats i els excessivament calòrics. Aprofita la situació per preparar aquelles receptes que t'agraden o que fa temps que volies fer. Beu aigua, és la millor beguda per a aquests dies. Deixa a la vista una ampolla o un got ple d'aigua per anar bevent.



### Dorm

Aprofita aquests dies per dormir les hores que el teu cos necessita. Com més descansis, de més bon humor estaràs. Recorda que els adults han de dormir entre 7 i 8 hores, i els infants i joves, entre 8 i 10.



### Socialitza't

No estàs passant per això sol. Contacta amb la família i les amistats. En aquests moments hi ha moltes xarxes socials que et permeten estar en contacte amb qui et vingui de gust.



### Cuida't

Tingues cura de tu, del teu cos i del teu aspecte. Això beneficiarà el teu estat d'ànim. Prepara't una banyera reconfortant, dutxa't, dedica temps a cuidar el teu cos, posa't el pijama només per dormir i utilitza roba que et sigui còmoda però amb la qual, alhora, et vegis bé.



### Sigues conscient de les teves emocions

És normal que davant d'una situació tan excepcional com aquesta tinguis moments d'angoixa, por i incertesa. És important que connectis amb aquestes emocions per ser conscient de la situació i així fer alguna cosa per sentir-te millor. Si les ignores només faràs que perpetuar-les.



### Activa't

Potser els primers dies de confinament et venia de gust estar-te al sofà, com a "novetat", però és necessari moure's. Com més et belluguis, més bé et trobaràs físicament i emocionalment. Para la taula portant un estri cada vegada; deixa el comandament del televisor a la taula i aixeca't per canviar de canal... Són petites estratègies que et faran moure.



### Vigila amb l'estrès per hiperactivitat

Durant aquests dies, no paren d'aparèixer bones propostes d'activitats en línia per poder passar la jornada de la manera més entretinguda possible, i això està molt bé, però compte amb no sobrepasar-te i acabar amb una jornada plena d'activitats que no et permetin tenir moments per "no fer res".



### Tria el que realment t'agradi fer

Davant l'allau de propostes d'activitats, és important que paris i et preguntis què et ve de gust fer. Ara és el moment de fer aquelles coses que volies i no tenies temps de fer o, fins i tot, per què no, de provar-ne de noves. Però, sobretot, facis el que facis, que sigui una cosa que et generi benestar i, en cap cas, un sobreforç que pugui desembocar en frustració.



### Agafa aire

Ja sigui des de la finestra, el balcó o la terrassa. Al matí, a la tarda o a la nit. Deixa que l'aire del carrer t'acaricï la cara i fes unes quantes respiracions profundes. Omple els pulmons d'aire i expira'l lentament. Connecta amb aquesta sensació plaent de frescor.



### Compte amb l'excés d'informació

Un excés pot portar a un estat d'angoixa permanent, i més encara si aquesta informació no prové de fonts fiables. Limita l'estona que dediques a informar-te i fes-ho només a través de canals de confiança. Només així podràs disposar d'informació veraç i acurada de què està passant i alhora tenir moments de desconexió.

[www.diba.cat/salutpublica/coronavirus](http://www.diba.cat/salutpublica/coronavirus)



**Diputació  
Barcelona**

**Àrea de Cohesió Social,  
Ciutadania i Benestar**