

# 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, defuig dels aliments ultraprocesats i dels excessivament calòrics. Aprofita per a preparar aquelles receptes que t'agradien o que fa temps que volies fer. També 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 per dormir les hores que el teu cos necessita. Quant més descansis millor humor tindràs. Recorda que per als adults són entre 7 i 8 hores i, per als infants i joves entre 8 i 10 hores.

## Socialitza't

No estàs passant per això sol o sola. Contacta amb la família i les amistats. En aquests moments existeixen 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, per així beneficiar el teu estat d'ànim. Si tens l'opció, fes un bany o una dutxa reconfortant, dedica temps a mimar el teu cos, utilitza el pijama només per a 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 a 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 al sofà com a "novetat", però és necessari moure's. Quant més et belluguis millor 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 moltes 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 sobrepassar-te i acabar amb una jornada plena d'activitats que no et permetin tenir moments per "no fer res".

## Tria allò 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 per fer aquelles coses que volies i no tenies temps o, fins i tot, per què no, per provar-ne de noves. Però, sobretot, facis el que facis que et generi benestar i, en cap cas, un sobreesforç 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'acariciï la cara i realitza unes quantes respiracions profundes. Omple els teus pulmons d'aire i expira'l lentament. Connecta amb aquesta sensació plaent de frescor.

## Compte amb l'excés d'informació

La informació és important però tenir-ne un excés i si, a més, no prové de fonts fiables et pot portar a un estat d'angoixa permanent. Limita'n les hores i accedeix a canals de confiança per informar-te. Només així podràs disposar d'informació veraç i acurada de què està passant i alhora tenir moments de desconnexió.

