



Consells i recomanacions

Afrontament psicològic del ***confinament*** ***pel Coronavirus SARS-CoV-2***

***Persones en tractament per problemes relacionats
amb el consum d'alcohol i altres drogues***



Aquesta guia ha estat elaborada per professionals de la Divisió de Salut Mental d'Althaia que treballa al CSAM (Centre de Salut Mental de Manresa). Es tracta d'un document dirigit a aquelles persones amb problemes d'alcohol i drogues.

Entenem que aquesta pandèmia pot generar diferents moments difícils i és per això que esperem que us sigui d'utilitat i alhora ens posem a la vostra disposició, com a professionals.



1. Com afrontar el confinament durant el tractament

Som conscients que esteu en un període de tractament de desintoxicació i deshabitució per consum problemàtic de drogues. El confinament pot haver interromput el tractament però precisament ara, ***toca ser conscient que l'abstinència és la millor manera de portar tota la situació.***

Poden aparèixer desitjos vinculats al consum. Allò que anomenem "craving" (ansietat o pensaments associats al consum). Poden ser directes (alguna cosa que us recordi situacions ja viscudes) o indirectes (el mateix aclaparament del confinament, l'estrès de pensar com acabarà això, etc.). ***La millor recomanació és que accepteu aquests pensaments, no els "alimenteu" i, que convisqueu amb ells de la millor manera possible:*** parleu-ne amb algú de confiança, distraieu-vos fent alguna cosa (dutxeu-vos, feu flexions, mireu una pel·lícula, llegiu, etc.).

Si teniu una recaiguda, us demanem que l'atureu. Penseu què us ha passat i pareu. Eviteu la idea: "Ja he començat i segueixo consumint".





- Fins a nova ordre per part del Departament de Salut **queden suspesos tots els ingressos programats** a la Unitat Hospitalària de Desintoxicació, a la Unitat de Patologia Dual o a la Comunitat Terapèutica.
- **Si teniu una visita programada** amb algun professional del CAS, el professional es posarà amb contacte amb vosaltres per fer-vos la visita via telefònica o reprogramar-la.

Recordeu!

Per a qualsevol dubte que us pugui sorgir el podeu consultar a l'equip terapèutic del CAS. ***Sempre hi haurà algú quan estigui obert el CSAM per atendre telefònicament les consultes*** i gestionar les diferents situacions.



2. Medicació

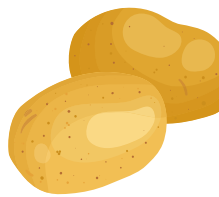
- Cal que ***seguiu de forma regular la pauta de medicació que tingueu establerta***. No la canvieu, ni reduïu, ni l'abandoneu.
- Si teniu algun problema per falta de medicació o algun dubte sobre els seus efectes, comenteu-ho als professionals del CAS.
- El CAS estarà obert per seguir facilitant algunes medicacions específiques.
- La medicació psiquiàtrica que us hem prescrit no us fa més vulnerables a la malaltia.
- Eviteu fer ús del Servei d'Urgències de psiquiatria si el CSAM està obert.
- La ***recepta electrònica*** us la poden donar amb el teu CIP (targeta sanitària).
- El Departament de Salut ha habilitat un enllaç per poder ***accedir a la informació del CAP*** (recepta electrònica sobretot) de manera digital. Hi podeu accedir des d' ***aquí***.





3. Com us podeu cuidar millor durant el confinament?

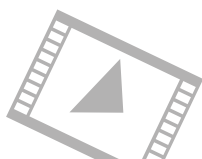
- Mantingueu els **horaris de son**, lleueu-vos i aneu-vos-en a dormir a la mateixa hora cada dia. La regularitat en el son disminueix la vulnerabilitat emocional.
- Seguiu una **dieta saludable** i un horari en els àpats, és aconsellable que mengueu cada 4 h aprox. Planifiqueu els menús.
- Feu **exercici físic**. Penseu en algun tipus d'activitat física que pugueu realitzar a casa (estiraments, ballar, classes de fitness online...). Us recomanem les **pautes** que dóna el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya.
- La situació de confinament us pot generar malestar psicològic i emocions desagradables (ansietat, soledat, frustració, avorriment, ràbia, por, desesperança, estrès...). **Us pot ajudar el fet de reconèixer com us sentiu, comprendre que són emocions normals i acceptar-les i compartir-les amb els vostres familiars i amics.**
- Per tal de **cultivar el vostre benestar** podeu realitzar alguna activitat relaxant (respiracions, relaxació, meditació, exercicis de ioga, etc.). Consulteu el **full d'estratègies** per a treballar aquestes situacions que sovint treballem amb vosaltres.
- **Cuideu les actituds, sigueu amables.** En aquest moment és molt important ser tolerant i pacient amb les persones amb qui conviuu.

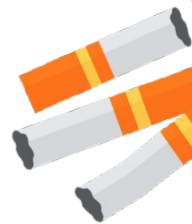




4. Informació i tecnologia

- **Informeu-vos només a través de canals oficials o contrastats**, com per exemple:
 - Departament de Salut: **Canal salut** i **Twitter**.
 - Fundació Althaia: **Web** i **Twitter**.
 - Afers Socials: **Twitter**.
- Inicialment dubteu de tota aquella informació que us arribi per canals no oficials com per exemple Whatsapp. Es calcula que **més del 60% de la informació que circula és falsa**. Consulteu **aquí** les instruccions de l'Observatori dels Mitjans.
- **Eviteu la sobreinformació, ja que us pot produir angonya**. Un cop al dia és suficient per estar-ne al corrent (telenotícies, rodes de premsa, etc.).
- **Utilitzeu la tecnologia per estar connectat amb els altres**. Plantegeu-vos si cal estar tot el dia disponible i si els altres ho han d'estar per a vosaltres. Podeu fer trucades o videotrucades, enviar missatges, fer un Skype o enviar Whatsapps fixant-vos uns horaris.
- **Informeu-vos de l'oferta disponible online** i gaudiu de concerts en streaming, museus virtuals, llibres i revistes, pel·lícules, teatre, etc.
- **Eviteu veure sèries o pel·lícules de manera continuada**, us farà perdre energia. Marqueu-vos un límit de temps i/o capítols.
- **Equilibreu el temps digital amb activitats sense tecnologia**, us sentireu millor.





5. Per a aquelles persones que fumeu tabac

Us recomanem que penseu sobre els efectes del tabac i la possibilitat de deixar el seu consum. Tanmateix, si fumeu, us demanem, si us plau:

- **Procureu aprofitar el confinament per fumar menys.** Penseu realment en aquelles cigarretes de les que podríeu prescindir. Poseu-vos límits (no fumeu més d'una cigarreta per hora, compreu-ne poca quantitat, etc.).
- Si conviu amb altres persones, sobretot infants i gent gran, penseu que **el fum del tabac és altament perjudicial** i sensible, molt més en plena pandèmia.
- Si heu de fumar, feu-ho en espais lliures (finestres, balcons, etc.). I si no teniu espais lliures, és important que els mateu ventil·lats.
- Recordeu que les persones fumadores sovint poden tenir problemes de salut associats. Consulteu [aquí](#) l'efecte del tabac en el COVID19.
- Si heu tingut una recaiguda durant el confinament us demanem que l'atureu. Penseu què us ha passat i pareu. Torneu a les pautes que estàveu utilitzant i us servien. **Eviteu la idea: "ja he començat i segueixo fumant"**

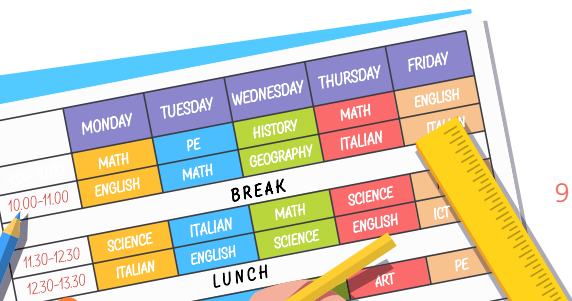
Moltes persones demanen iniciar tractament per deixar de fumar amb els nous sistemes de finançament dels fàrmacs de deshabitació. Us recomanem que espereu que finalitzi confinament i que us deixeu acompanyar pel nostre Servei. Els resultats ens demostren que molta més gent assoleix l'abstinència amb l'ajuda d'un professional.





6. Com us podeu organitzar a casa?

- Cal que **mantingueu els horaris i les rutines** de son, alimentació, higiene i activitat.
- **És important que us mantingueu ocupats.** Planificar un horari us pot ser de gran ajuda. Si conviu amb més persones, **acordeu les tasques que cadascú farà.**
- Si conviu amb més gent és important **respectar espais diferenciats i poder gaudir de moments d'intimitat.**
- Si heu de treballar o estudiar des de casa cal que **habiliteu un espai concret i establiu un horari el més semblant possible al que teníeu en el vostre entorn laboral/acadèmic.**
- **Us recomanem que realitzeu activitats diverses** com cuinar, jugar a jocs de taula, endreçar espais de la casa, cantar, ballar, fer massatges, etc.
- **Alterneu activitats** i que com a màxim durin una hora i mitja.
- **Centreu la vostra atenció** en l'activitat que esteu fent, us sentireu millor.
- **Aprofiteu per fer cultura.** **Aquí** trobareu informació sobre llocs gratuïts d'internet que us poden ajudar a generar nous coneixement.

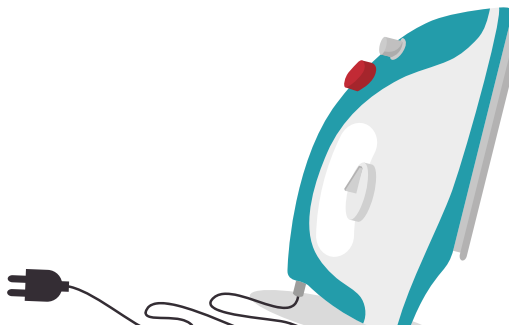




6.1 Consells per ajudar-vos a planificar

Quan feu l'horari diversifiqueu activitats:

- **Cura i higiene personal.**
- **Alimentació:** planifiqueu menús, busqueu receptes noves, feu la llista de la compra, aneu a comprar quan sigui essencial i cuineu.
- **Exercici físic:** ioga, estiraments, ballar, feu circuits a casa dins les possibilitats, etc.
- **Tasques de llar:** feu el llit, escombreu, netegeu la pols, netegeu el bany, fregueu els plats, renteu la roba, planxeu, reorganitzeu part de la casa, ordeneu documents, repareu coses de casa, etc.
- **Estudis:** podeu practicar algun idioma, feu exercicis per exercitar la memòria, estudieu quelcom que us interessi, etc.
- **Treball:** registreu-vos a portals d'Internet, actualitzeu el vostre currículum, etc.
- **Altres:** feu passatemps, mots encreuats, sudokus, trencaclosques, treballs artístics, treballs manuals, cosiu, dibuixeu, llegiu, preneu el sol, escriviu històries, escolteu música, toqueu algun instrument, feu àlbums digitals de fotos antigues, feu algun vídeo, feu maquetes, etc.





7. Convivència amb persones dependents

- Seguiu les mesures de prevenció recomanades per evitar el contagi.
- Tingueu en compte que en aquests moments a tots se'ns fa difícil la situació. **Cuideu les actituds**, sigueu amable, etc.
- En aquest moment és molt important que **sigueu tolerants i pacients amb les persones que conviuu**.

8. Consells per a pares i cuidadors d'infants

- Consulteu els consells i recomanacions per a pares i cuidadors que apareixen a la **"Guia d'afrontament psicològic del confinament pel Coronavirus SARS-CoV-2"**, que ha editat l'equip de psicòlegs d'Althaia.
- En cas que tingueu cura d'infants amb trastorns del neurodesenvolupament podeu consultar **aquí**.





9. Certificat autoresponsable de desplaçament

- En cas que sigui necessari i atesa a l'autoresponsabilitat de cadascú, la Generalitat de Catalunya ofereix aquest document, ara en format electrònic, que es recomana emplenar quan sigui necessari realitzar un desplaçament per les causes que justifica el document.

Accediu al certificat.

Recordeu!

Aquest document no eximeix de l'obligatorietat de seguir amb el confinament.



10. Tràmits durant el confinament

- En l'àmbit municipal es decreten els **serveis mínims** per garantir el manteniment dels **serveis bàsics**. En cas d'**urgència social contacteu amb els serveis socials municipals i/o la treballadora social de l'Àrea d'Atenció Primària de Salut referent**.
- Queden suspeses les visites presencials dels Serveis Tècnics de **Punt de Trobada**.
- Els **terminis de tots els tràmits queden suspesos i interromputs** (Centre d'Atenció a la Discapacitat, Oficina d'Afers Socials i Família, Institut Nacional de la Seguretat Social, Hisenda Estatal, Departament Judicial...).
- El **Consell Comarcal** reforça l'**atenció telemàtica** de tots els serveis socials i s'atendran de manera presencial les situacions urgents i indispensables per donar suport als col·lectius més vulnerables. Hi podeu accedir **aquí**.
- Si necessiteu contactar amb el servei d'atenció en Violència Masclista. Contacteu-hi **aquí**.
- En relació amb l'aplicació/compliment d'una Mesura Penal Alternativa, el pla de treball queda modificat pels canvis establerts des del CAS com a mesura de prevenció actual, seguint amb les indicacions del Departament de Salut. Trobareu més informació **aquí**.



Edita: Divisió de Salut Mental d'Althaia.
Març 2020

**MÉS INFORMACIÓ AL GRUP DE PACIENTS
DE SALUT MENTAL DE L'APP ALTHAIA**

DISPONIBLE A L'APP STORE I A GOOGLE PLAY:





XARXA ASSISTENCIAL
UNIVERSITÀRIA DE MANRESA
Dr. Joan Soler, 1-3 - 08243 Manresa

Tel. 93 875 93 00
Fax 93 873 62 04

althaia@althaia.cat
www.althaia.cat