



Consells i recomanacions durant la crisi del *coronavirus SARS-CoV-2*

Persones en tractament per problemes relacionats amb addiccions



Aquesta guia ha estat elaborada per professionals del CAS del Bages (Centre de Seguiment i Atenció a les Drogopendències del Bages) i la Divisió de Salut Mental d'Althaia. Es tracta d'un document dirigit a persones amb problemes d'addiccions.

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.



1. Com afrontar el tractament

Sabem que esteu en un període de tractament de desintoxicació i deshabitució per consum problemàtic de drogues o addiccions comportamentals. ***Toca ser conscient que l'abstinència és la millor manera de portar tota la situació.***

Poden aparèixer desitjos vinculats al consum i/o realització de determinades conductes addictives. Allò que anomenem "craving" (ansietat o pensaments associats al consum). Poden ser directes (alguna cosa que us recordi situacions ja viscudes) o indirectes (dificultats laborals, conflictes amb les persones amb qui conviviau, males notícies, malestar emocional, etc.). ***La millor recomanació és que accepteu aquests pensaments, no els "alimenteu" i, que convisqueu amb ells de la millor manera possible activant les habilitats d'afrontament que millor us funcionin:*** parleu-ne amb algú de confiança, practiqueu exercicis de relaxació, o de mindfulness, distraieu-vos fent alguna cosa (duteu-vos, feu flexions, mireu una pel·lícula, llegiu, etc.).

Recordeu les conseqüències negatives i els problemes que es poden ocasionar si torneu a consumir.

Si teniu ***problemes de joc amb apostes:***

- Realitzeu l'Autoprohibició del joc presencial al Servei Territorial de Jocs i Espectacles de Manresa (tel. 93 693 02 99.)





Si teniu **problemes amb el joc online**:

- Inscriviu-vos al “Registro General de Interdicciones de Acceso al Juego (RGIAJ)” clicant [aquí](#)
- Bloquegeu les pàgines web i elimineu els jocs o aplicacions que estiguin relacionats amb el problema.
- Si teniu problemes amb la compra compulsiva o amb el joc: Instal·leu l’adblock en el vostre navegador per evitar l’entrada d’anuncis relacionats amb la conducta addictiva.

En cas de recaiguda, us demanem que l’atureu. Penseu què us ha passat i pareu. Eviteu la idea: “Ja he començat i segueixo consumint o fent la conducta problema”.

- Els **ingressos a les Unitats Hospitalàries** de Desintoxicació, a la Unitat de Patologia dual o a la Comunitat Terapèutica són limitats.
- **Si teniu una visita programada amb algun professional del CAS**, es continuen realitzant, algunes de forma presencial i majoritàriament de forma telemàtica (via telefònica o per videoconferència).

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 feu cap canvi en la medicació pel vostre compte. Recordeu que deixar-la de forma sobtada, o prendre'n més o menys, pot comportar un empitjorament del vostre estat de salut. Si teniu dubtes, parleu amb el vostre/a professional del CAS.
- Si teniu algun problema per falta de medicació o algun dubte sobre els seus efectes, comenteu-ho als professionals del CAS.
- Si esteu prenent ANTABUS (DISULFIRAM), renteu-vos bé les mans amb aigua i sabó i eviteu les solucions hidroalcohòliques que poden provocar una reacció adversa.
- Eviteu fer ús del Servei d'Urgències de psiquiatria si l'edifici CSAM està obert.
- La medicació que consta a la **recepta electrònica** us la poden lliurar a la farmàcia amb el vostre CIP (targeta sanitària).





3. Com us podeu cuidar millor?

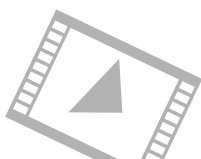
- Mantingueu els **horaris de son**, lleveu-vos i aneu a dormir a la mateixa hora cada dia. La regularitat disminueix la vulnerabilitat emocional.
- Seguiu una **dieta saludable** i un horari en els àpats, és aconsellable que mengueu cada 4 h aprox. Planifiqueu els menús.
- Feu **exercici físic**. Penseu en algun tipus d'activitat física que pugueu realitzar a casa (estiraments, ballar, classes de fitness o ioga online, etc.) o a l'aire lliure (caminar, córrer, bicicleta, etc.). Us recomanem les **pautes** que dóna el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya.
- Reguleu l'**ús de les pantalles**. L'excés d'ús ocasiona pèrdua d'interès per les activitats significatives i genera ansietat i depressió. Utilitzeu-les com a complement, no de forma prioritària. No jugueu a videojocs més d'una 1h al dia. Les pantalles ocasionen fatiga visual, cada 20 minuts descanseu 20 segons amb la mirada a 6 metres.
- La situació de confinament pot generar malestar psicològic i emocions desagradables (ansietat, soledat, frustració, avorriment, ràbia, por, desesperança, estrès, etc.). **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 **cultivar el vostre benestar** realitzeu alguna activitat relaxant (respiracions, relaxació, meditació, exercicis de ioga, etc.). Consulteu el **full d'estratègies** per poder afrontar aquestes situacions que sovint treballem amb vosaltres.
- **Cuideu les actituds, sigueu amables**. És molt important ser tolerant i pacient amb les persones amb qui conviu.





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**.
 - Departament de Treball, Afers Socials i Família: **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 ansietat**. 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 aquest moment 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 en disposeu, és important que els matingueu ventilats.
- Recordeu que les persones fumadores sovint poden tenir problemes de salut associats.
- Si heu tingut una recaiguda durant el confiant 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"**

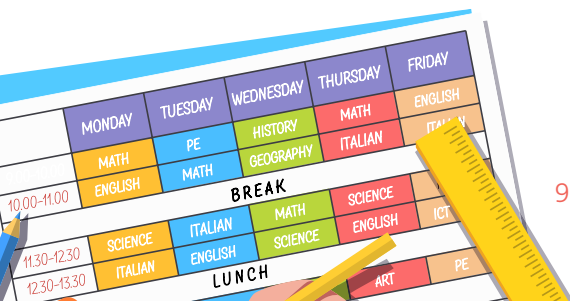
Moltes persones demanen iniciar tractament per deixar de fumar amb els nous sistemes de finançament dels fàrmacs de deshabitació. Per tant si esteu decidit a deixar de fumar demaneu acompanyament al professional que us atén. Els resultats ens demostren un percentatge d'èxit més elevat amb l'ajuda d'un 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**.

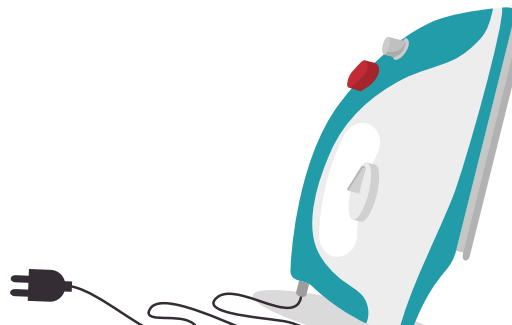




6.1 Consells per ajudar-vos a planificar

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:** bicicleta, córrer, ioga, estiraments, ballar, 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, estudeu 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 la **tolerància i paciència 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 psicologia d'Althaia.
- En cas que tingueu cura d'infants amb trastorns del neurodesenvolupament podeu consultar **aquí**.





9. Apps recomanades

- **La Meva Salut.** Espai digital de salut personal que permet a la ciutadania accedir fàcilment a la seva informació de salut i a relacionar-se de manera no presencial amb el Sistema de Salut de Catalunya.
- **Confinapp.** Servei personalitzat per donar una resposta proactiva a la ciutadania durant i després de l'estat d'alarma, fins a la superació de la crisi de la COVID-19. En aquesta app hi trobareu els documents de mobilitat.



10. Tràmits durant el confinament

- En l'**àmbit municipal**, 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.
 - <https://www.manresa.cat/web/menu/10396-serveis-socials>
 - <https://www.ccbages.cat/ssbdpihub/serveis-socials-basics/>
 - <http://www.ccmoianes.cat/>
- El **Consell Comarcal del Bages i Moianès** ha reforçat l'atenció telemàtica de tots els serveis socials i s'atendran de manera presencial les situacions que ho requereixin per donar suport als col·lectius més vulnerables. Hi podeu accedir a través dels següents enllaços web:
 - <https://www.ccbages.cat/>
 - <http://www.ccmoianes.cat/>

Si necessiteu contactar amb **serveis d'atenció en Violència Masclista**:

- [SIAD Bages](#)
- [SIE Manresa](#)
- [SIAD Moianès](#)

- Per fer gestions i/o tràmits amb el **Servei Públic d'Ocupació de Catalunya** (SOC) podeu fer-ho via [web](#) o telefònicament (900.800.046).





- Per fer gestions i/o tràmits amb el **SEPE (Servicio Público de Empleo Estatal)** podeu contactar a través de la seva pàgina [web](#) o per telèfon al 91 273 83 83 per a consultes i 91 273 83 84 per demanar cita prèvia. o fent una sol·licitud [online](#).
- Si necessiteu fer gestions i/o tràmits amb **Institut Nacional de la Seguretat Social (INSS)** ho podeu fer a través del seu [web](#) o fent una sol·licitud [online](#).
- Per contactar amb l'**Oficina d'Afers Socials i Famílies de Manresa**, demaneu cita prèvia clicant [aquí](#). Trobareu més informació accedint al seu [web](#).
- Continuen les visites presencials dels **Serveis Tècnics de Punt de Trobada** segons evolució i/o estat concret en cada cas. Més informació [aquí](#).
- En relació amb l'**aplicació/compliment d'una Mesura Penal Alternativa (MPA)**, el pla de treball queda modificat pels canvis establerts des del CAS com a mesures de prevenció que s'estableixin segons l'evolució de la pandèmia, seguint amb les indicacions del Departament de Salut i en coordinació amb el Departament de MPA.
- **Espai d'acollida i dutxes Manresa:** El servei de dutxes atén les necessitats d'higiene, i roba de les persones que ho necessiten. Ofereix un espai agradable perquè els seus usuaris puguin rentar-se i accedir a roba neta còmodament i amb unes condicions dignes. L'accés al servei és lliure. **Horari:** dilluns i dimecres de 16h. a 18h., i divendres de 10h. a 12h.. C/ dels Caputxins 1-17 08243 Manresa (Barcelona). Telèfon 93 566 80 00. Més informació clicant [aquí](#).



Edita: Divisió de Salut Mental d'Althaia.
Gener 2021

**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