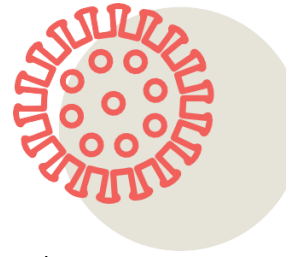


Feu front al malestar emocional

El confinament i la crisi causats per la COVID-19 han comportat, per a la majoria de persones, canvis importants en la forma de viure, en els hàbits i comportaments de la vida diària i un augment important del malestar emocional associat sovint a simptomatologia d'ansietat i depressió, entre d'altres.



En l'àmbit laboral específicament, hi ha persones que han hagut d'adaptar-se ràpidament a noves formes de treball (teletreball), a canvis organitzatius i de tasques o de mesures preventives; hi ha qui ha hagut de fer grans esforços per poder conciliar la feina amb la cura i l'educació a casa dels infants i el suport a les persones dependents, i d'altres han patit expedients de regulació, o han perdut la feina, i senten molta incertesa respecte al futur.

Tot i que s'estan articulant mesures econòmiques i socials per mirar de pal·liar l'efecte negatiu de la crisi, cal tenir en compte que moltes persones poden sentir molt malestar emocional davant de les circumstàncies que estan vivint.

És recomanable estar atents al nostre estat emocional.

Si no ens trobem bé, podem tenir dificultats per afrontar aquestes situacions, o bé utilitzar formes no molt saludables d'afrontament. **Per això, pregunteu-vos si, en els darrers mesos, sovint o sempre...**

SENTIU QUE...

(o alguna persona propera a vosaltres sent que...)

beveu o consumeu més alcohol i/o altres drogues que abans?

heu iniciat el consum quan abans no consumíeu?

heu començat a prendre o preneu més dosi de medicaments analgèsics o tranquil·litzants, o sentiu que els necessiteu per funcionar

esteu sempre connectat/ada a les pantalles (mòbil, consola, ordinador...) i no podeu deixar d'estar-ho, tot i tenir altres tasques més importants a fer?

us proposeu passar menys temps connectat/ada sense aconseguir-ho?

compreu moltes més coses (roba, aparells electrònics, productes cosmètics...) que utilitzareu poc o gens?

mengeu, més del compte, aliments poc saludables diverses vegades a la setmana?



US SENTIU...

poc útil?

nerviós/osa?

sense energia?

que no podeu afrontar els problemes?

malament amb vosaltres mateixos/es?

sense confiança?

trist/a?

que no us trobeu bé físicament i/o

emocionalment?

que no dormiu bé?



Si heu respost SÍ dues vegades o més...

Demaneu ajuda als serveis de salut per evitar que el malestar emocional i la vostra salut física i mental empitjorin encara més.

Si esteu treballant, és important que consulteu i demaneu ajuda al personal de salut laboral de la vostra empresa, o al professional de la salut del CAP de referència.

En cas que no estigueu treballant, demaneu visita al CAP de referència de la vostra zona.

També podeu **trucar al 061 CatSalut Respon** per rebre suport telefònic, atenció sanitària no presencial i consells i informació de salut.

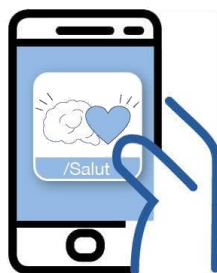


Per a temes específics d'addiccions:

- **Demaneu visita al centre d'atenció i seguiment a les drogodependències** més proper al vostre domicili. És un servei d'atenció ambulatoria d'accés directe i públic.
- **Truqueu a Línia Verda 900 900 540** (365 dies de l'any les 24 hores). Línia Verda és un servei permanent d'informació, assessorament i orientació que, de forma gratuïta i totalment confidencial, atén qualsevol demanda, dubte o preocupació en relació amb les addiccions. Podeu emplenar el qüestionari electrònic.

Per a temes de malestar emocional:

Descarregueu-vos l'aplicació web
GestióEmocional.cat



Si considereu que esteu en risc social o econòmic, adreceu-vos sens falta als serveis socials de referència del vostre centre de salut o truqueu al 012 o a l'Oficina Integral de la Seguretat Social (OISS) del vostre territori per preguntar on us heu de dirigir.

Procureu mantenir les rutines i activitats diàries de cura personal, com l'alimentació, la higiene i l'activitat física.

Busqueu el **contacte amb les persones que aprecieu o estimeu** o, si és possible, intenteu fer alguna activitat d'àmbit comunitari que us agradi.

Mantenir un bon estat emocional, malgrat les circumstàncies, és clau!
Utilitzeu els recursos que teniu a l'abast i no dubteu en demanar ajuda si ho necessiteu.

Per a més informació, consulteu **canalsalut.gencat.cat/coronavirus**



**Generalitat
de Catalunya**

/Salut