

**Com podem recuperar
el control de la nostra
vida quotidiana
en aquesta nova realitat**

Programa de Gent Gran

Direcció científica: Dr. Javier Yanguas Lezaun



Fundació "la Caixa"

Introducció

Encara que tothom desitja el **desconfinament**, les mesures per arribar-hi comporten de vegades **dificultats personals** a causa de la por del contagi, els problemes per adaptar-nos a una nova vida, la sensació de vulnerabilitat i incertesa perquè la «normalitat» no existeix, la falta d'energia davant nous canvis...

Les persones expressem aquestes dificultats de formes molt diferents. Per exemple, és molt possible que puguem observar nerviosisme, tristesa, no voler sortir de casa, posar excuses per no fer activitat física, parlar menys, aduir mal de cap, queixes relacionades amb la soledat o amb dormir pitjor, sensació de vulnerabilitat, por, canvis en la gana (tenir-ne més o menys), idees negatives...

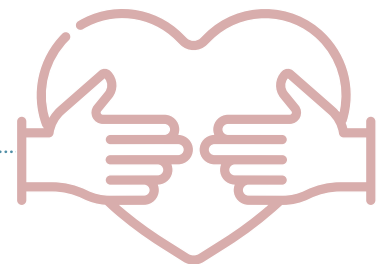
Davant aquesta situació, els **consells següents en forma de pautes i idees pràctiques** poden ser útils per recuperar el control de la nostra vida, restablir hàbits i rutines relacionals i de salut, i, en definitiva, afrontar els canvis associats a la realitat.



Pautes

1 Acceptar les emocions que sentim

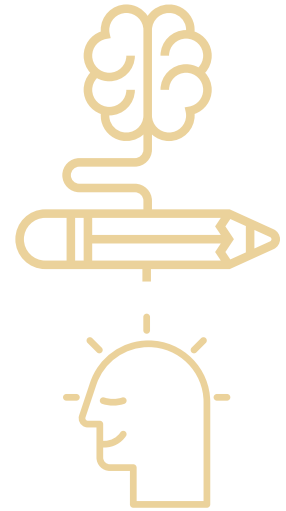
El futur és ple d'incerteses que ens fan sentir vulnerables. Poca cosa podem fer per canviar-les! **El que sí és a les nostres mans és allò que fa cadascú de nosaltres**, i especialment com ens enfrontem a la «nova vida». Primer de tot: no ens hem de sentir incòmodes pel que sentim. Si estem nerviosos o tenim por o emocions semblants, hem de mantenir la tranquil·litat i acceptar aquestes emocions. Assumir la condició de persones vulnerables és essencial, i, per aconseguir-ho, reconèixer el que sentim és fonamental.



2 Pautes

Una vegada identificat com ens sentim, revisem algunes maneres de pensar que ens ajudaran

- a.** Una idea prèvia: **el que pensem és molt important per comprendre com ens sentim**. Si dediquem tot el temps a pensar que el futur és molt negre, que ens contagiarem una altra vegada, que ens tornaran a confinar, que el carrer és ple de perills, que potser ens morim, etc., és lògic que estiguem més estressats, experimentem por i ansietat, ens quedem a casa, etc.
- b.** **Hem de sortir de casa i anar recuperant, a poc a poc, el control de la nostra vida**. Com? Quan sortim al carrer, hem de respectar els horaris indicats, intentar no freqüentar llocs concorreguts i mantenir la distància de seguretat. Si fem aquestes tres coses, la probabilitat de contagiar-nos és molt baixa, gairebé nul·la.
- c.** **Quan ens assaltin pensaments negatius**, no hem de «rumiar» tothora possibles desgràcies. Confiam en els experts, que ens estan traient d'aquest embolic, i ignorem les notícies falses. Informació de qualitat i la justa.
- d.** La immensa majoria de les persones grans han superat bé el confinament, i **superaran molt bé el desconfinament**. Hem demostrat les nostres fortaleses. Ara també ho farem.
- e.** Hem de permetre als altres i a nosaltres mateixos **explicar el que ens preocupa**, però sense enredar-nos en el tema a cada moment. Pensem en altres coses, millor si són positives i agradables. Compartim que hem passat el pitjor, que ja comencem a sortir del forat...
- f.** Hem de **buscar pensaments centrats**, ni molt optimistes (que ens portin a no valorar la importància de les normes), ni molt pessimistes (que ens paralizin). Sortir és bo si complim les normes. Desconfinar-nos és necessari per a la salut física i psicològica. Ens sentirem millor. Ens hem de cuidar la salut i, per fer-ho, hem de reprendre l'activitat física, sempre dins dels horaris permesos.



3 Pautes

Hem de recuperar la nostra vida encara que estiguem preocupats

- a. Si és difícil controlar els pensaments negatius, no deixem de fer coses. Programem el dia a dia en funció dels horaris i la necessitat d'exercici físic, relacionem-nos a distància, fem allò que ens agrada i ens distreu.
- b. Informem-nos en la justa mesura.
- c. Fem activitats agradables fora de casa en els temps permesos. Ens sentirem millor si sortim a caminar o a comprar, veiem altres persones, parlem (mantenint la distància)...
- d. Siguem pacients i optimistes.
- e. Recordem aquest refrany castellà: «Poco plato, mucho trato y gastar la suela del zapato». Complim-lo respectant les normes.



4 Pautes

Relacions

- a. Estiguem pendents dels familiars, amics, etc. Contactem-hi.
- b. Escriguem a persones conegudes, o també documents per a nosaltres mateixos (per exemple, un diari d'aquests dies, de records, etc.), truquem als nostres contactes...

5 Pautes

Conductas y rutinas

- a. Necessitem establir rutines bàsiques que incloguin sortides. Programem el dia. Complim els objectius que ens plantegem.
- b. Les rutines han de combinar contactes socials, una mica d'activitat física i tasques quotidianes.
- c. Possible programa:

Matí	Tarda	Nit
<ul style="list-style-type: none">» Llevar-se a l'hora de sempre» Bany, dutxa...» Esmorzar» Taula d'exercicis del taller «En forma» (els que es puguin fer a casa)» Fer la compra» Altres activitats cognitives, lectura...» Preparar el dinar» Sortir a fer un volt» En arribar a casa, estiraments i relaxació, i després lectura» Trucades per telèfon a la família (si n'hi ha), a tècnics del programa «Sempre acompanyats» o a usuaris del programa. Ocupar-nos d'altres encara que aquests «altres» siguin tècnics del programa, veïns (muntar xarxa veïnal)...» Dinar	<ul style="list-style-type: none">» Migdiada curta (si és possible, prescindir-ne)» Mirar una mica la tele, llegir...» Berenar (poc)» Sortir al carrer (si es pot)» Mantenir el temps ocupat cuidant plantes o animals si se'n tenen, fent mitja (jerseis per a d'altres amb un patró...), cuinant per a d'altres, mirant fotos, ordenant coses...» Preparar el sopar, sopar i recollir» Trucades de telèfon per mantenir el contacte social...	<ul style="list-style-type: none">» Tele» Higiene» Dormir



Idees pràctiques



- 1.** Inclou en les rutines sortir de casa i mantingues la resta.
- 2.** Continua contactant amb les persones per carta o WhatsApp, truca per telèfon...
- 3.** L'exercici t'ajudarà a enfortir el sistema immunològic i dormiràs millor. Apostar per la salut ens fa sentir-nos millor.
- 4.** No facis migdiada, o fes-ne una de molt curta.
- 5.** Menja sa i bo.
- 6.** Pren cafè només al matí. Si a la nit et despertes per anar al lavabo, intenta beure menys líquids des de l'hora del berenar.
- 7.** Fes exercici, a més de caminar, encara que sigui suau.
- 8.** Llegeix o escolta notícies una vegada al dia i de fonts fiables. No facis cas d'altres informacions.
- 9.** Planifica el dia amb antelació per sentir que hi tens més control. A més, inclou activitats que es puguin fer mantenint les distàncies i evitant aglomeracions. T'ajudarà a sentir-te millor.
- 10.** Aprèn a viure el moment i gaudeix-ne.
- 11.** Pensa en positiu observant les coses en perspectiva. Si has arribat fins aquí és perquè ho has fet molt bé.
- 12.** Si sents por davant la nova situació, no et culpis de res. La por és lliure.
- 13.** Demana ajuda. Només les persones madures que s'adonen de les seves dificultats demanen ajuda.
- 14.** Mai no perdis la confiança en tu mateix, encara que et sentis malament. Hem passat l'epidèmia, el que ve ara és més fàcil.
- 15.** Continua connectant-te amb la família, els amics, els veïns i altres recursos com el programa. Fes servir el telèfon o el WhatsApp, i segueix sortint a la finestra, a més de fer-ho al carrer.
- 16.** Preocupa't pels altres i per tu mateix. No t'oblidis de l'autocura.
- 17.** No deixis que la por i l'ansietat esdevinguin també pandèmies i dominin la teva vida. Continua fent les teves rutines.
- 18.** Si tens por, pots fer coses per disminuir-la: no deixis de sortir al carrer i fes les coses que t'agraden, com ara escoltar música, llegir, prendre un bon bany o una dutxa, arreglar-te, ordenar coses, etc.

@FundlaCaixa



@fundlacaixa



Fundació "la Caixa"