

Efectes neuropsicològics de la COVID-19

Des de l'inici de la pandèmia ens han estat succeint esdeveniments nous que no tenim recursos mentals per a afrontar. Paraules com confinaments, restriccions, transmissió comunitària, PCR, tests d'antígens... han passat en el nostre vocabulari comú del dia a dia.



Ivette Casas Güell
Neuropsicòloga i Psicòloga
General Sanitària
EBA Centelles
@EbaCentelles



Quines són les principals afectacions psicològiques?

1. Ansietat: s'incrementa quan apareix un estímul que ens genera por i no tenim estratègies d'afrontament.
2. Sensació d'aïllament i solitud: apareix a l'haver de mantenir distància social.
3. Fatiga mental: sensació de cansament per a les restriccions i pèrdua de llibertat individual continuada en el temps sense data final.
4. Depressió: baix estat d'ànim per a la sensació d'impotència i frustració davant d'una situació nova i que no depèn de nosaltres.
5. Apatia i dèficits cognitius: pèrdua de concentració, alentiment en la velocitat del processament de la informació per empobriment d'estímuls externs.
6. Judici social: problemes de relació entre la ciutadania i/o família davant de l'incompliment de les restriccions i/o irresponsabilitat social.



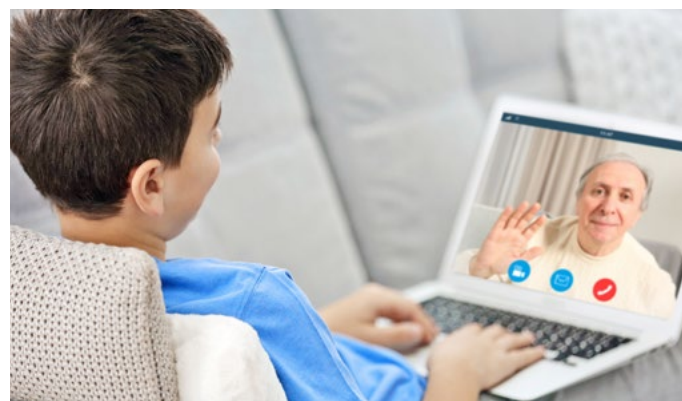
Estratègies per afrontar els efectes psicològics de la COVID-19

Aprendre a conviure amb el virus sense por. Aquest aspecte ens donarà la sensació de recuperar el focus de control intern i no ens sentirem amenaçats.

Gestionar en present. No anticipar escenaris futurs que ens condueixen a sentir por i incerteses. Gestionem el dia a dia.

Obrir vies de comunicació. Estar en contacte dia a dia amb les persones que estimen, compartir emocions i sentiments ens ajudaran a reduir la sensació d'aïllament i solitud. I recordar que no estem mai sols/es, sempre estem amb nosaltres mateixos/es.

Gaudir de cada moment,



ens ajudarà a no pensar en què no podem fer si no en poder gaudir del que sí que podem fer. Postergar el reforç positiu a llarg termini ens donarà una recompensa millor en el temps.

Alimenta el teu espai personal. Fes activitats que estimulin la teva creativitat, la

teva activitat física i mental. Optimitza el teu temps i et serà més fàcil reconduir cap a pensaments més positius.

Centra't en el que depèn de tu. No és bo jutjar als altres, millor centrar-te en el que depèn de nosaltres i poder viure amb més tranquil·litat.

Jo, esferes

Si ens desglossem en esferes, podem veure que tenim energia i bones idees per aportar el que necessitem en cada una d'elles per a tenir un benestar psicològic.

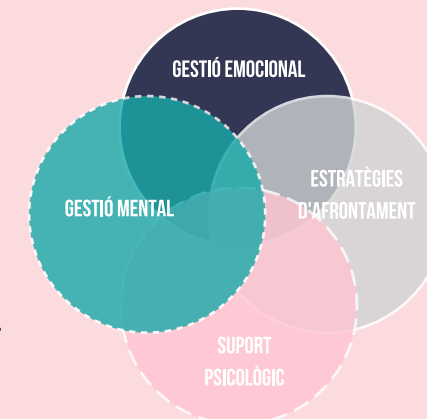
Obrim els ulls i valorem tot el que podem fer i amb qui ho podem compartir.

BENESTAR PSICOLÒGIC
IVETTE CASAS GÜELL
NEUROPSICÒLOGA/PSICÒLOGA GENERAL
SANITÀRIA

NOU SERVEI PRIVAT DE PSICOLOGIA-COVID19

RECUPERA EL TEU BENESTAR

Si tens fatiga mental, estàs trist, no saps com gestionar el temps de pandèmia o has sigut víctima directa del COVID-19, et podem ajudar.



Ivette Casas Güell
Neuropsicòloga/Psicòloga General Sanitària
Nº Col: 1568

Psicologia. Neuropsicologia. Servei especialitzat en tractament psicològic COVID-19.

Enllaços d'interès



www.copc.cat/noticias
secció: 02-03-2020