

# Pautes per estar a casa DOIP

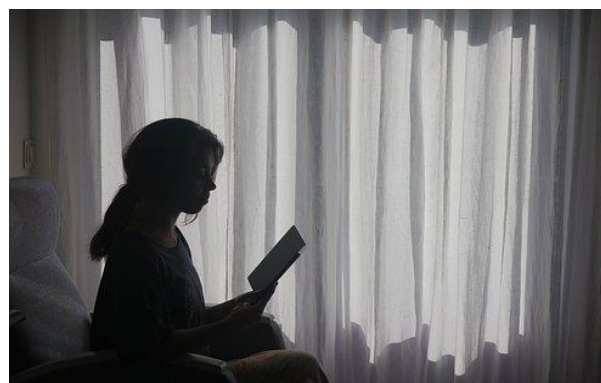


## Delimita les activitats a l'espai

En la mesura del possible les diferents activitats deuen produir-se en diferents espais.

Tanca les portes de les estades per a "segmentar" o aïllar-te de la resta de persones.

L'objectiu és reduir l'estimulació constant.



## "Amplia" la casa

Procura mantenir un ordre, reduir el nombre d'objectes, estris, guarda'ls o apila'ls. Procura tenir la casa buidada i endreçada.

Durant el dia, puja les persianes, obre les cortines. Ventila la casa.

Aprofita l'oportunitat per a redecorar, moure mobles, fes moviments per sentir-la més teva. Busca racons que puguin ser utilitzats pels nens/es (l'entrada de casa o el passadís).

Els dormitoris son espais infrautilitzats. Després d'aixecar-te, converteix l'habitació en un lloc per jugar, llegir o treballar.

Procurar mantenir un nivell de soroll baix.





### Observa elements naturals/carrers

Mira per la finestra, surt al balcó (si tens) o la terrassa per veure altres persones, per a observar els arbres, el cel,...

Si tens pati o jardí, és hora per estar allà i aprendre jardineria.

La natura i l'exterior és un estímul positiu que redueix el nostre nivell d'activació fent-nos sentir millor. Ens restaura.

### Busca moments per estar a soles

És important reservar-se espais de temps perllongats per estar a soles encara que compartim un espai comú.

Necessitem moments de privacitat per assimilar les diferents situacions de tensió que es viuen al llarg del dia.

Reserva els moments dels àpats per reunir-vos tots els de casa.



### Elabora una rutina

Procura mantenir una organització diària d'activitats. Treu-te el pijama. Vesteix-te com si fossis a sortir al carrer.

Aplaudeix al nostre personal sanitari (generem un sentiment de comunitat davant l'amenaça).

### Elabora una rutina

És important mantenir-se ocupat amb espais també per l'avorriment per a poder reflexionar i poder treure la nostra part creativa.

No et permetis tenir un paper passiu. No t'escarxofis al sofà.

Respecta els teus horaris (hores d'anar a dormir i llevar-se, àpats, higiene...).







El cos i el cervell s'acostumen als horaris i a les rutines, si ara ho canvies, després et costarà més tornar-t'hi a adaptar.

Alimentat bé. No abuis del menjar "per avorriment". Intenta omplir aquest buit, sinó, amb fruita (ja que normalment el cos demana dolç), farà que et sentis millor a curt i a llarg termini, tant física com psicològicament.

Fes durant només 10' exercicis de respiració. Només has de parar atenció a com inhales i exhales.

### Emocions

Davant aquesta situació és normal sentir: por, ansietat, soledat, ira, tristesa, preocupació, avorriment, angoixa, estrès.

Fes-te conscient que les tens, accepta-les. Davant una situació excepcional com aquesta, és normal tenir aquestes sensacions.

Parla'n. El propi fet de parlar-ne ja t'alleujarà, a més que et resultarà més fàcil buscar eines i estratègies d'afrontament sigui sol/a o en grup.

Qüestiona't. Estic actuant d'alguna manera en què em pugui perjudicar a mi mateix/a?



### Informació i mesures

Limita el temps dedicat a seguir les notícies. S'ha de posar flux a la informació constant.

Si t'informes, fes-ho a través dels canals oficials. Les persones, si veiem que el nostre entorn està alterat i amés no tenim prou informació, intentem suplir aquestes mancances, aquests forats de coneixement,, amb informació que, en molts casos, pot no ser contrastada o veraç.

No adoptis més mesures de prevenció de les recomanades. Tot i que no ho sembli, et farà tenir més sensació d'intranquil·litat.