

OSASUN PSIKOLOGIKOA COVID-19

KOARENTENAN

ZIGOR EGIARTE ZAMALLOA

PSIKOLOGO SANITARIO OROKORRA (BI032005)

Egoera berri eta aldakor bat bizitzen ari gara. **Egoerak erantzukizunez eta errespetuz jokatzeari eskatzen du.** Gainera, informazio gaindosia dugu eta faltsuak diren albisteak azkar zabaltzen ari dira. Horrek, alarma egoera honetan, nahasmen sententzioa areagotzen du eta antsietate eta estualdia eragin. Normala da, antsietatea, beldurra edota egoera animiko baxua sentitzea.

Pertsona bakoitzak bere bizipena izango du eta **gida honek, gure osasun psikologikoa bermatzen laguntzea du helburu.**

GOMENDIO OROKORRAK:



Ordutegi egonkorrak mantendu: esnatze, garbiketa eta janen ohiturak bereziki. **Asteburuetatik bereizi.**



Eguna ordutegiekin antolatu. Telebista eta informazio iturri ezberdiak ondo aukeratu eta bere **erabilera erregulatu.**



Etxe barruan burutu ahal den ariketa fisikoa egin.



Ez ahaztu atsegingarriaz gain konstruktiboak diren ariketa mental eta sinbolikoak.

ELKARBIZITZARAKO :



Ohiko ohiturak mantentzen saiatu, besteekin **konpartitzeko** eta **norbere intimitaterako** momentuak bereiztu.



Etxeko **espazioen erabilera eta antolaketa ezberdinak** bilatu.



Gatazken konponketa prozesuan **hitzegiteko momentuak eta moduak** ondo aukeratu.



Zure **emozio eta sentimenduak identifikatu eta onartu**. Behar izan ezkerro, gertuko pertsonekin konpartitu.



Umorea erabili. **Umoreak** (emozio bat) **beldurra** (beste emozio bat) kontrolatzen lagunduko dizu.

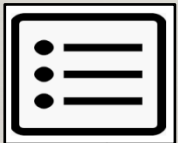
ETXEAN UMEAK DITUZTENENTZAT:



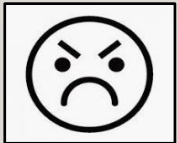
Egoera era argian azaltzen saiatu, bere adina kontuan hartuta, eta bere kezka eta galderei garrantzia eman.



Joko eta eginbeharren errutinak ezarri. Joko sinbolikoak (mahai jokoak) eta fisikoak (psikomotrizitatekoak) ezberdindu.



Egunaren hasieran eguneko eginbeharrak zeintzuk izango diren azaldu, lan eta jolas orduak bereiztu.



Umeentzat egoera zaila da, **aspertuta edota haserretzeko eskubidea dute**. Beren aurrean lasaitasunez jokatzeko ahalegindu.

ETXEAN NERABEAK DITUZTENENTZAT:



Bere lagun eta harremanen garrantzia kontuan hartu.



Bere **intimitate eta espazioak errespetatu.**



Etxekoekin egoteko proposamenak egin: serieak ikusi, elkarrekin jolastu, etxeko lanak egin, etab.

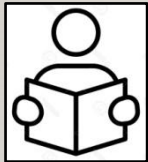


Etxe barruan **burutu ahal den ariketa fisikoa** adostu.

PERTSONA NAGUSIAK DITUZTENENTZAT :



Bere **beharrizan, ardura eta kezkak** kontutan hartu.



Ez ahaztu ariketa **mentala**: irakurtzea, mahai jokoak, elkarrizketak, ...



Etxe barruan burutu ahal den **ariketa fisikoaren errutina mantendu.**



Sare sozialak eta plataforma digitalak (bideodeiak) erabili beste pertsona esanguratsu batzuekin harremana eta komunikazioa mantentzeko.

KOMUNIKABIDEAK, TEKNOLOGIA BERRIAK ETA SARE SOZIALAK:



Erabilera kontziente eta arduratsu batekin informazio iturri, **harreman eta komunikaziorako tresna lagungarriak izan daitezke.**



Gaininformazioa saiestu, etengabe konektatuta egoteagaitik ez zara hobeto informatuta egongo.; alderantziz, zure arrisku sentazioa areagotu daiteke.



Informazioarekin arduraz jokatu, informazio faltsua zabaltzea saiestu.
Informazio iturri ofizialak eta kontrastatuak erabili.

Beldurra ez dadila beste fenomeno biral bat izan:

zaindu zure burua, zure inguruko pertsonak, ongi informatuta mantendu eta ahalegindu besteak ere ongi informatzen.

Horretarako psikologook lanean jarraitzen dugu.

Zigor Egiarte Zamalloa

Psikologo Sanitario Orokorra (BI032005)