L'Assemblea ofereix suport psicològic per telèfon a afectats pel virus i al seu entorn

Catalunya | 20-03-2020 | 13:41



L'Assemblea ha posat en marxa un telèfon per oferir suport psicològic a les persones afectades pel coronavirus i al seu entorn. El servei, que és gratuït, està disponible trucant al telèfon 93 347 1714 (extensió 1036) i és una iniciativa de la sectorial Psicòlegs per la Independència per oferir la seva expertesa en l'atenció psicològica per gestionar les emocions de les persones infectades i confinades.

"L'objectiu és ser útils per donar eines a la gent perquè puguin gestionar les seves emocions i sobretot l'angoixa, que és normal que aparegui en situacions de por i incertesa", explica Leli Camps, una de les professionals implicades en el nou servei de l'ANC.

Fan un primer cribratge per telèfon, i si fa falta, ofereixen sessions per videoconferència. "Ja hem atès els primers casos i ens sembla que podem ajudar, adaptant les eines a les particularitats de cada cas", indica Camps, que assenyala que entre els consells més bàsics hi ha, per exemple, establir rutines bàsiques (higiene personal, estones d'activitat física, pautes recomanades pels metges o estones d'oci) o evitar la sobreinformació i recórrer sempre a canals d'informació oficials.

"També ajudem a posar noms als sentiments, perquè això és clau per gestionar-los, i a acceptar a entendre que és una situació temporal i que es tracta d'una convalescència", apunta. Així mateix, també es donen consells per abordar la situació amb els nens i aconsellen mantenir el contacte amb familiars i amics a través de les xarxes.

Autor: Redacció