

## RECOMANACIONS PER AFRONTAR LA POR A SORTIR AL CARRER

La situació actual d'alerta sanitària ens ha obligat a tots a canviar els nostres hàbits i a passar més temps a casa sortint el mínim possible. Per algunes persones això ha estat difícil però per altres la llar s'ha convertit en un lloc segur on s'han sentit protegits de l'amenaça exterior, de la incertesa i fins i tot de l'exigència i el ritme frenètic del dia a dia habitual.



A poc a poc ens anirem trobant en la situació d'haver de reprendre les sortides i l'activitat i això pot resultar difícil. És normal. A més, ens trobem que hem d'anar reprenent l'activitat fora de casa sense que la sensació d'amenaça s'hagi resolt del tot. Els mitjans de comunicació ens continuen dient que hem de mantenir les mesures de protecció, la distància social, els nous hàbits d'higiene en anar a comprar... I per tant el nostre sistema d'alerta no es pot acabar de relaxar. Per sort el nostre sistema té la capacitat d'adaptar-se a les noves situacions i d'adquirir nous hàbits.

Algunes persones viuen amb ansietat les sortides del domicili o amb molta por l'amenaça del virus. La pandèmia ens ha deixat una sensació de descontrol sobre alguns aspectes de la nostra pròpia vida. Busca les parts de la teva vida que si que pots gestionar i recolza't en elles per tenir seguretat. Podem controlar, per exemple, la nostra ruta a l'hora de passejar, els nostres hàbits d'alimentació, son, exercici, relacions, activitats agradables...

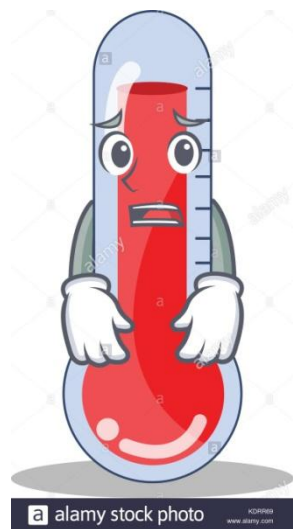
A continuació et recomanem algunes estratègies per ajudar al teu organisme a adaptar-se a poc a poc.



shutterstock.com • 719857348

## COM GESTIONAR LA POR DE SORTIR AL CARRER?

Planifica sortides agradables, seguint les recomanacions de les autoritats i amb l'objectiu de què et toqui l'aire, el sol o fer una mica d'exercici.



Fes una llista de possibles sortides/activitats valorant de 0 a 10 l'ansietat que anticipes que et produirien. Planifica't sortides que no suposin més d'un 5-6. És recomanable que tornis a casa a poc a poc, reconeixent-te l'esforç i, a poder ser, per un camí agradable de manera que el cos tingui temps d'anar-se relaxant abans d'arribar a casa.

A poc a poc pots anar-te proposant rutes diferents, llocs diferents, horaris diversos... I, a mesura que el teu cos es vagi habituant a les sortides, pots anar avançant progressivament en la llista inicial que t'has fet per afrontar situacions que inicialment valoraves com més difícils.

Si hi ha alguna de les sortides de la llista que no deixa de produir-te molta ansietat intenta proposar-te la a poc a poc. Per exemple: anar només fins a mig camí, anar acompanyat/ada, fer mig camí sol/a i mig acompanyat, anar fins al lloc sense entrar...

Et pot anar bé practicar algun exercici de relaxació o visualitzacions agradables abans de sortir o quan t'adonis que la por comença a prendre el control. Si aquesta és molt intensa pot ser que no et serveixin per relaxar-te però les emocions tenen un avantatge i un inconvenient: vulguis o no vulguis, sempre passen. Respira, baixa el ritme i imagina que es tracta d'una tempesta, una mala mar o una rampa a la cama que hem d'esperar que passi.

## QUÈ FAIG AMB ELS PENSAMENTS QUE ACOMPANYEN LA POR?

Les emocions i els pensaments sempre es donen la raó l'un a l'altre. Quan tenim por els nostres pensaments acostumen a anar en la mateixa direcció i, davant l'aparició de pensaments sobre un risc important per la nostra salut, és normal que sentim por. El mateix passa quan estem enamorats, contents o enfadats.

En aquesta situació de pandèmia són habituals pensaments de culpa ("si surto i m'exposo podria ser un risc per la meva família"), pensaments de tot o res ("no ho superaré") o pensaments extremistes en relació amb el control ("ho he de controlar tot").

De poc serveix entrar a discutir amb els nostres pensaments ni culpar-nos per no poder-nos-els treure del cap. Dóna les gràcies al teu cervell per estar tan implicat en cuidar-te, recorda-li que estàs prenent les mesures de seguretat recomanades i intenta centrar-te en el que estàs fent (comprar, fer esport, observa el paisatge si passeges...) o en les sensacions físiques del teu cos (l'escalfor del sol, la sensació a les cames i els peus en caminar, la respiració a la panxa...).

## **QUÈ FAIG AMB LES SENSACIONS FÍSQUES DE POR / ANGOIXA?**

Les emocions, com la por, són una barreja de pensaments i sensacions físiques que es van retroalimentant. En situacions com la que estem afrontant de sortir al carrer després de tants dies, pot ser que notem:

- Palpitacions, sensació que el cor ens va molt de pressa.
- Sudoració.
- Tremolors.
- Sensació de dificultat per respirar, sensació d'ofec o dolor al pit.
- Nàusees o malestar abdominal.
- Sensació de mareig, inestabilitat, "atordiment" o desmai.
- Calfreds o sensació de calor.
- Sensació de formigueig o com si se'ns adormen les extremitats.
- Sensació d'irrealitat, sensació d'estar-se tornant boig o sensació de perill de mort.

Moltes vegades, quan experimentem aquestes sensacions físiques, ens espantem, no tant per la sensació física en si, sinó per la interpretació que hi donem. Per exemple, pot ser que interpretem la sensació d'ofec o la taquicàrdia com un símptoma perillós, com si alguna cosa al nostre cos funcionés malament. És important saber que aquestes sensacions formen part de la por i l'angoixa, el cos s'està preparant de forma exagerada per defensar-se. No són perilloses i aniran disminuint progressivament quan recuperem la confiança a força de practicar.

Si aquestes sensacions tenen lloc quan estem a punt de sortir al carrer o quan ja ens hi trobem, podem fer una petita pausa i practicar algunes de les estratègies que hem dit abans (respiracions, exercicis de visualització, centrar la nostra atenció en algun estímul més neutre com els sorolls de l'ambient...). Si les sensacions apareixen estant al carrer, recorda't que no són perilloses, no et pressionis, dóna't temps per trobar-te millor i intenta centrar la teva atenció en alguna cosa neutra o agradable de l'entorn (alguna persona al teu voltant, compta les finestres de l'edifici que tens davant, observa els colors del carrer...). Recorda't que en una estona passarà però no t'enredis a discutir amb els teus pensaments, no és el moment.

Et proposem alguns exercicis de RELAXACIÓ:

Respiració 3': <https://www.youtube.com/watch?v=0eiQQL4cWIM&t=156s>

Meditació de la respiració: <https://www.youtube.com/watch?v=rOa0EYX0pgE>

Relaxació muscular progressiva de Jacobson: <https://www.youtube.com/watch?v=STB1hXQL-5A&t=391s>

Meditació del lloc segur: [https://www.ivoox.com/lugar-seguro-audios-mp3\\_rf\\_10127144\\_1.html](https://www.ivoox.com/lugar-seguro-audios-mp3_rf_10127144_1.html)

Meditació del gest compassiu: [https://www.ivoox.com/gesto-compassivo-audios-mp3\\_rf\\_10126887\\_1.html](https://www.ivoox.com/gesto-compassivo-audios-mp3_rf_10126887_1.html)

## EN RESUM...

1. Comença per les situacions més fàcils, les que menys por et provoquin. És com pujar una escala, hem d'anar esglaó a esglaó.
2. Entrena a casa respiracions i relaxació perquè t'ajudin a desactivar el cos abans de sortir.
3. Dóna't missatges tranquil·litzadors reconeixent la normalitat de les reaccions que notes donada la situació actual.
4. Recorda't: les sensacions físiques de l'ansietat són desagradables, però no són perilloses. Són reaccions temporals, sempre acaben.
5. Repeteix les sortides tantes vegades com calgui fins que et vagis notant cada cop més tranquil. Les persones ens acostumem quan repetim la mateixa situació.
6. Prepara't alguna cosa agradable per fer després de la sortida. Valora el teu esforç.
7. Identifica els avantatges que té el fet d'anar adaptant-nos a la vida actual. Això et motivarà per la sortida de l'endemà. És important que t'exposis amb freqüència perquè això facilitarà el procés d'adaptació.

