

Sis claus per ajudar a les famílies, als infants i joves, a conviure amb la pandèmia

La pandèmia afecta a tota la societat. Des del nostre camp, la salut mental infantojuvenil, hem de vetllar especialment per les famílies, i els infants i joves



Teresa Ribalta,
Directora General Adjunta
Fundació Orienta

En aquests moments de vulnerabilitat és un factor clau **promoure la prevenció** i potenciar **els factors de protecció per la salut mental**.

Individualment i neurobiològicament estem preparats per enfrontar situacions adverses. Quan el nostre entorn queda alterat, determinades hormones com **l'adrenalina i el cortisol** activen el nostre cervell per preparar-se per l'estrès. Però aquestes hormones també **activen les emocions relacionades amb la por i desenvolupen en un estat d'alerta i de defensa** (atac o fugida). Si aquesta situació es perllonga durant molt temps pot desencadenar fàcilment reaccions agressives o de frustració i tristesa. La por és una reacció emocional que és positiva en tant que ens protegeix del perill, però és dolenta quan ens paralitza i ens aïlla.

Volem posar èmfasi en elements importants que poden

ajudar a nens i famílies a conviure amb la pandèmia. En general és important mantenir el vincle actiu entre pares i fills a casa. I també la relació amb els avis i el cercle social més proper, encara que sigui de forma virtual. La tecnologia reforça la capacitat de connexió a distància. La unió i l'apropament entre les persones és la millor cura antiestress i és el que ens fa sentir segurs i recolzats. Citaré recomanacions de professionals de la Fundació Orienta i d'experts internacionals en resiliència com Boris Cyrulnik o nacionals com Dominique Sabbah:

1. Els avis

Els avis poden explicar històries de superació, de vivències traumàtiques o de sofriment. Afavoriran imaginar un futur esperançador. Identificar-se amb els avis valents els ajudarà a ser més forts davant moments difícils.



2. Idees per expressar-se millor

Ajudar als nens i joves a explicar i expressar el que senten, jugant, dibuixant, escrivint un diari, gravant un vídeo, ... parlant mentre es fan coses junts pot donar sentit i representar el sofriment.

3. Major confiança

Els adolescents necessiten sentir-se entesos i compartir amb la família però també amb el seu grup per augmentar la confiança en ells mateixos. També

cal ajudar-los a conscienciar del perill especialment als que es senten invulnerables.

4. L'escolaritat presencial és clau

Els nens necessiten una certa distància dels pares per anar desenvolupant la seva identitat i la seva independència. L'experiència de separar-se i retrobar-se, potencia constantment el seu desenvolupament.

5. Humor contra la por

La vivència de por en els nens és sovint a imatge i semblança de la dels pares. És important que la por no ho envaeixi tot i els paralitzi. Utilitzar el sentit de l'humor pot permetre riure fins i tot de situacions difícils.

6. Deixar anar

En el cas de les famílies que han viscut la mort d'una persona propera i no s'han pogut acomiadar degudament, és

important que puguin parlar-ne, representar la pèrdua o la separació d'alguna manera o escriure unes paraules de comiat.

Superar la crisi generada per la pandèmia ens ha de fer créixer com a persones i a fer-nos més forts. La xarxa social, el govern i les institucions en són corresponsables i poden ajudar molt en la tasca de donar suport, especialment als més afectats i més vulnerables. També socialment podrem aprendre i créixer. Tenim una oportunitat per tornar a posar en valor les relacions amb l'afecte i la cura de la família, dels amics, de la feina i de la natura.



www.fundacioorienta.com

Els nostres especialistes han elaborat una **Caixa d'eines coronavirus**, amb informacions i continguts que recomanen a les famílies per poder conviure amb la pandèmia.



ACTIVITATS



CONTES



INFORMACIÓ

Fundació Orienta
salut mental d'infants i adolescents
més de 40 anys
ajudant a créixer