

ADULTS TEA D'ALT FUNCIONAMENT I EL CONFINAMENT



Abans del confinament, el dia a dia podia ser...

- Feixuc i estressant.
- Ple de tasques difícils, estímuls visuals i auditius.
- Ple de convencions socials: saludar, ser cordial, vestir-se, mirar als ulls, interessar-se pels altres...
- Sempre seguint els horaris imposats.



El confinament pot ser...

- Alliberador.
- Un temps per gaudir dels interessos.
- No estar obligat a relacionar-se.
- No haver de seguir els horaris.

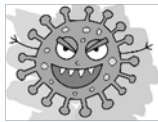
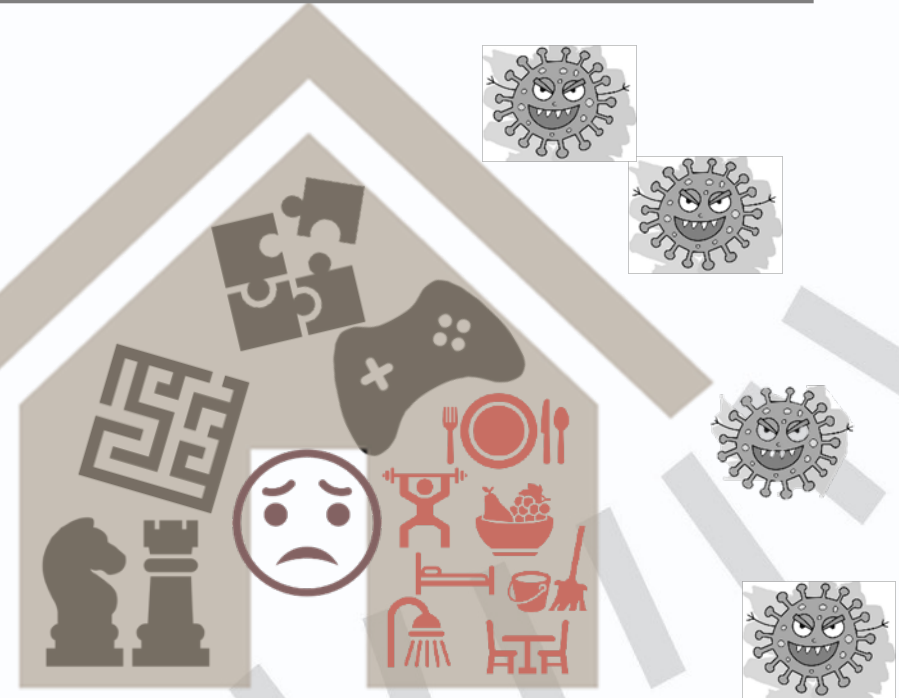
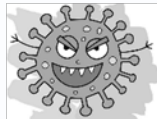
Però també...

- Claustrofòbic.
- Preocupant per les notícies.
- La pèrdua de contacte amb alguns dels seus interessos.
- Irritabilitat.

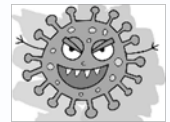
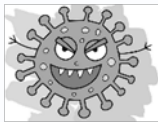
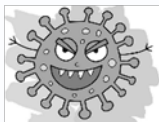


RISCOS DEL CONFINAMENT

- **Quedar-se atrapat en els propis interessos**
- Sobreinformar-se del coronavirus.
- Descuidar-se.
- No fer els àpats correctament.
- No seguir amb la higiene de la llar o personal.
- No dormir suficients hores.
- Perdre el contacte amb l'exterior.
- No fer exercici.



- **Sentir-se perduts**
- La manca de rutines pot facilitar la desorganització.
- Dificultats per planificar-se sense les obligacions externes.
- Acumulació d'estrès per la manca d'exercici.
- No saber com demanar ajuda.
- Sentir-se angoixat, atrapat...
- Por a sortir al carrer: a infectar-se o infectar als altres.



CONSELLS PER VIURE EL CONFINAMENT

ACCEPTA

- Situació desconeguda i imprevisible.
- Emocions barrejades i confuses
- No tenim la solució.
- No podem fer les coses que fèiem abans.



CUIDA'T

- Seleccionar informació de les xarxes sobre el COVID.
- Deixar-se ajudar pels familiars, amics i professionals.
- Si vius amb gent, busca espais per estar sol.
- Esforçat en tenir pensaments positius.



PLANIFICA

- Organitza un horari amb els àpats, hora de dormir i llevar-se.
- Diferencia els dies laborals dels caps de setmana.
- Pots fer servir el mòbil per posar-te alarmes.
- Posa límits a la interxarxa: fes petits descansos.
- Estableix rutines de neteja de la llar.
- Tingues cura del teu cos: vesteix-te, dutxa't, pentinat...
- Incorpora algun tipus de moviment.



GAUDEIX

- Escolta música o toca-la.
- Dibuixa, pinta o fes fotografies artístiques.



ASPECTES LEGALS DEL CONFINAMENT

- El Govern de l'Estat contempla la possibilitat que persones amb alteracions conductuals puguin trencar el confinament si fos necessari. [BOE-A-2020-3898](#)
- Tota la informació actualitzada sobre el COVID 19 al teu abast en aquest [enllaç](#).

#TotAniràBé

#CarriletAcasa

