

DECÀLEG PER ACOMPANYAR UN CONSUM PROBLEMÀTIC O ADDICCIÓ A SUBSTÀNCIES O PANTALLES DURANT EL CONFINAMENT

ALGUNES CONSIDERACIONS GENERALS

- 1- Seguir i mantenir una rutina de treball/estudis: aixecar-se a una hora fixa, planificar-se la feina a fer durant la jornada, descans i pausa entre tasques.
- 2- Organitzar-se i facilitar-se la feina amb programes i aplicacions tant d'enviament d'arxius (Wetransfer, Evernote, Drive o Dropbox) com de gestió de projectes on line (Trello.com, Asana.com)
- 3- Practicar i integrar bones pautes de gestió emocional per a quan aflorin les emocions més bàsiques per tal d'acceptar-les i sostenir-les:
 - Ràbia (exercici intens i continuat per a canalitzar i drenar aquesta emoció)
 - Tristesa (exercicis de respiració inhalant i exhalant lentament, escriure en una llibreta o diari tot allò que tens a dins cada dia o cada vegada que ho necessitis, parlar amb amics, família o parella per no caure en el síndrome del naufrag, (aïllament), demanar abraçades o escolta a gent propera.
 - Por (realitzar activitats d'autocura i protecció com buscar suports presencials o virtuals de persones de confiança, sentir i acceptar la tremolor del teu cos, etc)

RECOMANACIONS PER A GENT QUE CONSUMEIX I VOL APROFITAR EL MOMENT PER DEIXAR-HO

- 1- Prendre consciència del consum (freqüència, quantitat, hores de consum, estat d'ànim...).
- 2- Connectar amb l'agraïment, l'orgull i la força de voluntat per no consumir. Aprofitar la situació per convertir-te en la millor versió/ més sana de tu mateix.
- 3- Posar-te objectius petits i factibles per ex. només per avui no em fumaré el porro/ mesura d'alcohol, etc que fumo diàriament o si me'n solc fumar 4, provo amb 3 i vaig reduint la quantitat.
- 4- Fomentar la bona gestió emocional i el moviment corporal intens compaginat amb exercicis de relaxació i respiració per a evitar el *craving* o desig de consum.
- 5- Realitzar activitats complementàries/substitutòries del consum: contacte telefònic/virtual de gent de confiança on et puguis desfogar i explicar com et sents, evitar consum habitual de substàncies i de psicofàrmacs en la mesura del que es pugui.
- 6- Realitzar activitats que proporcionin plaer: lectura, pel·lícules, series, activitats creatives dibuix, tocar instrument, compondre cançons, cuina, compartir amb la família, jugar amb els fills i les mascotes, etc.
- 7- Ajudar a algú de casa per distreure l'atenció i l'energia de cara a reduir la compulsió cap al consum.
- 8- Escriure, portar un registre del que penso, sento i faig vers el consum.
- 9- Reflexió o redefinició sobre el meu projecte vital: què vull fer, quines relacions vull tenir o mantenir, què m'agrada, què em va bé, què em motiva i em fa il·lusionat...