


CONSELLS I RECURSOS PRÀCTICS DE BENESTAR PER AFRONTAR LA “NOVA NORMALITAT”



IL·LUSTRE COL·LEGI DE PROCURADORS
DELS TRIBUNALS DE BARCELONA

PRESENTACIÓ






El confinament a causa de l'emergència sanitària provocada per la COVID-19 ha impactat en les nostres vides, alterant la nostra realitat de forma inesperada i sobtada, paralitzant les nostres vides i obligant-nos a conviure una situació inèdita, amb la càrrega psicològica que això ha suposat.

Durant aquestes setmanes hem intentat adaptar-nos a un escenari desconegut per a la majoria i hem transitat per diferents estats mentals, emocionals i físics que sovint han estat com una muntanya russa: l'estrès, l'ansietat i la por davant l'amenaça que representava la pandèmia i les conseqüències econòmiques de la mateixa; la impotència i la ràbia en la lluita pels interessos de la professió; la tristesa per les pèrdues personals i materials.

Malauradament, moltes persones han viscut la malaltia dels seus familiars, la seva pròpia i fins i tot han perdut a éssers estimats, sense temps de reacció per preparar-se. Hi ha persones que han vist reduïts els seus ingressos de forma abrupta o han perdut inclús la feina, deixant-los en una situació complicada i d'extrema vulnerabilitat. Altres persones han estat convivint en un clima familiar complex i difícil de gestionar. A més, no poques persones han vist com debutaven patologies psíquiques o, si ja en patien alguna, s'agreujaven...

Malgrat tot, també hi ha hagut persones que al llarg del confinament han descobert capacitats que fins ara desconeixien o no eren conscients que tenien: flexibilitat, paciència, tolerància, autocontrol,



empatia, gratitud, solidaritat...

És innegable que la paralització de l'activitat judicial i els obstacles que s'estan trobant a l'hora de reprendre les tasques professionals i de reactivar els procediments judicials comporten un gran estrès afegit per a la Procura, com a engranatge essencial del bon funcionament de la Justícia.

Tot aquest cúmul de circumstàncies incideix sense dubte en el benestar dels col·legiats i col·legiades i, de la mateixa forma que es va publicar una guia de consells i recursos per a gestionar les emocions i l'estrès en període de confinament, des de l'Il·lustre Col·legi de Procuradors, a través del Centre d'Estudis de la Procura, us volem facilitar aquesta breu guia amb indicacions i exercicis pràctics que puguin contribuir al vostre benestar en aquesta etapa complexa.

Finalment, es manté en funcionament un servei gratuït online de “rescat psicològic” per atendre de forma gratuïta aquells col·legiats i col·legiades que es trobin en una situació de malestar greu i necessitin d'assistència en aquesta fase de desconfinament.

ELS EFECTES DEL DESCONFINAMENT





Com es pot manifestar l'impacte del desconfinament en l'àmbit personal?

1) A nivell físic:

- Taquicàrdia
- Pressió al pit amb dificultat per respirar i/o sensació d'ofec
- Tensió i/o contractures musculars
- Mals de cap i/o migranyes
- Alteracions digestives
- Nàusees
- Marejos i/o sensació d'inestabilitat
- Tremolors
- Dificultat per agafar el son i/o patir insomni

2) A nivell mental:

- Sensació d'inseguretat, perill i vulnerabilitat
- Buscar minimitzar el risc
- Impotència
- Dificultat per prendre decisions
- Sensació de Confusió, atordiment i/o pèrdua de control
- Sensació d'irrealitat
- Manca de concentració
- Desconfiança
- Pensaments negatius anticipatoris i/o catastrofistes
- Rumiament mental



3) A nivell emocional:

- Por
- Ansietat
- Ràbia
- Tristesa
- Impotència
- Sentiment de culpa
- Sentiment de buit
- Desesperació
- Desmotivació
- Vergonya
- Inseguretat

4) A nivell conductual:

- No adopció de les mesures d'autoprotecció
- Conductes impulsives i/o compulsives
- Conductes vigilants
- Conductes evitatives
- Conductes de risc
- Conductes agressives cap a un/a mateix/a i/o cap als altres
- Conductes desafiants
- Passivitat i abandonament
- Distanciament emocional i aïllament de l'entorn
- Conflictes personals
- Conflictes familiars
- Conflictes professionals/laborals
- Alteracions en la ingesta d'aliments

LES CLAUS PER ADAPTAR-NOS MILLOR A LA “NOVA NORMALITAT”





Passar d'una situació de paràlisi imposada a una “nova normalitat”, plena d'incògnites i d'obstacles i de gran complexitat per al desenvolupament de la professió fa que l'adaptació a les circumstàncies hagi de ser especialment curiosa amb un mateix.

Afrontar un canvi en les condicions del post-confinament no és gens senzill. Els canvis constants i tan abruptes com els que estem vivint són molt estressants i exigeixen una quantitat d'energia molt elevada que cal recarregar. Per això, convé que tinguem clar que canviar no vol dir auto-exigir-se estar al màxim nivell en tot moment i prémer l'accelerador permanentment, sinó que hem de trobar un equilibri i ser capaços de preservar la nostra condició física, l'energia vital, regulant l'estrès i les emocions que podem experimentar en aquesta etapa.

A nivell emocional, és possible que notem un augment de la preocupació per contagiar-nos de la COVID-19, per un rebrot, o uns nivells d'ansietat més intensos davant la situació d'incertesa contínua, amb certa angoixa per com s'està desenvolupant la nova quotidianitat i la reactivació de la Justícia.

També podem sentir moments d'alegria pel fet de poder retrobar-nos amb els nostres familiars, amb les amistats o amb col·legues de professió.

No obstant hi haurà persones que sentiran certa indiferència, desmotivació, tristesa o un estat d'ànim baix sobre l'entrada a la



“nova normalitat” que els pot generar una sensació de contradicció, des, tenint en compte que, a priori, tots desitjàvem recuperar la vida “normal”.

Considerant les dificultats que la tornada a la “nova normalitat” està implicant resulta convenient comptar amb estratègies que facilitin una adaptació funcional i adaptativa.

Precisament, davant dels canvis, la por acostuma a adquirir protagonisme: la por és contrària als canvis, ens porta cap a la seguretat (o falsa seguretat) del nostre status quo precedent i evita encarar un nou rumb desconegut per a protegir-nos dels perills que puguin sorgir. Ara bé, la realitat ens marca la ruta a seguir i si deixem que la por agafi un protagonisme excessiu ens pot paraitzar i fer que fugim, impedit-nos prendre decisions que, per difícils que siguin, cal adoptar.



Què ens pot ajudar a adaptar-nos millor a la “nova normalitat”?

Acceptar la nova realitat

Entendre que les coses han canviat i que cal partir de la nova realitat per prendre les decisions adequades i ajustades a les nostres possibilitat en cada moment ens ajudarà a caminar entre obstacles. L'acceptació no és submissió ni resignació sinó reconèixer els fets tal qual es presenten per poder decidir a continuació què fer al respecte. L'acceptació és un procés actiu de ser conscient del que succeeix en el moment present i de com ens sentim. Aquesta actitud afavoreix la reflexió i esmorteix la reactivitat mental i emocional.

Calmar el temor al contagi

El temor al contagi pot ser major com més s'ha avançat en el desconfinament i en l'aparent normalitat, i això pot portar-nos a realitzar conductes obsessives, que farien augmentar els nivells d'ansietat.

Per això, convé seguir amb l'hàbit de mantenir certes mesures de prevenció aconsellades per les autoritats sanitàries, com ara sortir sempre amb màscara, portar gel desinfectant, mantenir distància social en la mesura del possible. D'aquesta forma, no només estarem protegits sinó que, a més, sentirem tranquil·litat i alleujament, ja que les mesures estan establertes de manera conscient i objectiva.



Acceptar les emocions

Més enllà d'identificar o compartir les emocions que ens provoca reprendre les rutines i el complex escenari en el que desenvoluparem l'activitat professional, és fonamental acceptar-les.

Ens hem d'acostumar i entendre com a quelcom natural que manifestem estats emocionals variables, amb dies de certa calma i positivitat i d'altres en que ens sentim enfonsats, amb poca energia o més tristos o angoixats.

La clau per a gestionar els daltabaixos i les emocions en general passa per no inquietar-se i reconèixer-ho. També és important i útil compartir els nostres sentiments amb altres persones de confiança que sàpiguen escoltar-nos sense jutjar-nos i, sobretot, donar-nos temps i espai, respectant les emocions que ens fa sentir-nos malament, igual que fem quan estem contents i positius.

Tenir cura del son

Els tres pilars fonamentals del benestar físic són la dieta, l'activitat física i el son. És molt possible que els bioritmes acusin els canvis de la tornada al nou ritme d'activitat, amb l'afegit de l'activació de l'ansietat, que pot dificultar gaudir d'un son reparador. Convé mantenir la disciplina per anar-se a dormir sempre a l'hora adequada, aixecar-se també a la mateixa hora, amb les hores de



descans que cadascú precisi per trobar-se en forma (es recomanen entre 7 i 9 hores).

La ciència ha demostrat que les persones que dormen molt poc moltes nits seguides no tenen un acompliment tan bo en les tasques mentals complexes com el de les persones que dormen al voltant de set hores per nit.

Algunes de les conseqüències de la manca d'un descans reparador poden ser:

- Dificultats per a concentrar-se, pensar amb claredat i prendre decisions.
- Problemes de memòria.
- Canvis d'humor.
- Augment dels nivells d'estrès i de sentir-se incapaç de gestionar-lo.
- Irritabilitat i frustració.
- Reducció del camp visual o dificultats en la percepció de les expressions facials d'alegria o tristesa.

Mens sana in corpore sano

Durant el període de confinament algunes persones ja hem establert alguna rutina d'activitat física que és important preservar, en la mesura del possible, encara que no sigui amb la mateixa intensitat que la major disponibilitat de temps ens permetia fins ara.



L'exercici regular i la dieta equilibrada repercuteixen molt positivament en el nivell d'energia i en l'estat d'ànim. En aquest sentit, s'ha de consumir poc alcohol i no fumar.

A més, si l'exercici físic es fa en un entorn natural i poc contaminat ajuda a mantenir la memòria de treball (responsable d'operacions mentals com el raonament o el càlcul) en un estat òptim.

Caminar uns vint minuts al dia és suficient perquè resulti beneficiós, procurant que el sol arribi a bona part del cos.

Cuidar l'alimentació

Segons una enquesta realitzada per la Societat Espanyola d'Obesitat un 45,8% de la població (especialment la femenina) haurà afegit entre 1 i 3 quilos al seu pes i un 16% per cent (sobretot homes) pesarà fins a 5 quilos més que a l'inici del confinament. Ara toca, doncs, desprendre'ns del greix que hem anat acumulant a base d'una alimentació saludable, com hauríem d'estar fent abans del confinament.

És aconsellable menjar verdures, hortalisses i fruita, acompanyada de proteïnes: llegums i derivats, ous, peixos, carns blanques, i greixos de bona qualitat com a alvocat, oli d'oliva i fruits secs.

També són recomanables els aliments que ens aporten triptòfans, que ajuden a la relaxació com la pinya i el plàtan; els llegums (que a



més aporten dos minerals molt necessaris per a sintetitzar el triptòfan, com a magnesi i zinc), peix blau, pollastre, gall dindi, conill, lactis, fruita seca i xocolata (que contingut un mínim de 70% de cacau).

Adaptar els horaris i gestionar el temps conscientment

És important estructurar bé el dia a dia, de manera que el temps de treball es pugui aprofitar millor i el temps de descans sigui un espai per recobrar energies i desconnectar de la pressió diària. El benestar emocional es nodreix no només de la feina feta sinó també dels moments que dediquem al lleure i a descansar.

A més, en èpoques d'estrès intens és més complicat mantenir un alt nivell atencional de manera que és convenient adequar les diferents activitats als estats d'energia física, mental i emocional. Presta especial atenció als lladres de temps per detectar-los i mantenir-los a ratlla, evitant que redueixin la teva eficàcia i generin dispersió mental i el sentiment de perdre un temps valuós que podries dedicar a fer altres tasques o a descansar de forma efectiva.

Planificar el dia, establir les prioritats del dia/de la setmana i evitar caure en la multitasca són també claus per l'organització dels temps.



Activar les relacions socials

En el context del desconfinament avançat estan permeses les trobades en grup, més o menys nombrosos. En qualsevol cas, és la perfecta excusa per retrobar-se físicament amb persones a les quals durant setmanes només has contactat a través d'una pantalla. D'aquesta manera es poden reforçar els vincles que han pogut veure's reduïts durant el confinament.

Comunicar-se amb altres persones, compartir les experiències viscudes, les pors i les preocupacions, verbalitzar les emocions i els sentiments són accions que ajuden clarament a reduir l'angoixa.

Cultivar la flexibilitat i controlar l'autoexigència

Davant d'una situació tan impactant convé mostrar-se adaptatiu i obert a la realitat que ens trobem, acceptant que les circumstàncies actuals no són les mateixes que teníem abans del confinament.

Ens trobem en un procés d'adaptació que requereix de patrons de comportament flexibles i creatius, en comptes de massa autoexigència i actituds excessivament estrictes.

Cal estar oberts a incorporar idees i recursos nous que facilitin aquesta adaptació i descartar el sentiment de que tot va malament quan alguna cosa no funcioni com esperem.



D'altra banda, és important proposar-se uns horaris, unes obligacions i uns objectius sense arribar a exigir-nos un rendiment massa alt, que la nostra ment i el nostre cos no suportarien. L'increment del rendiment ha de ser equilibrat per tal de no pagar els excessos.

No ens sobre-pressionem per intentar controlar el futur que ja és prou incert i genera estrès per si mateix. És necessari combinar les obligacions i assolir els objectius com permetre's gaudir de moments d'oci, contribuint a l'estabilitat emocional.

Reconèixer les nostres fortaleses i febleses

És necessari també que acceptem les nostres virtuts i els nostres defectes i aprofitar l'oportunitat que ens ofereix aquest procés de canvi per a millorar a nivell personal i professional.

Mantenir la confiança

És evident que hi ha molts factors negatius que escapen al nostre control i si ens centrem en aquests la nostra visió de la realitat serà més descoratjadora que si ens fixem en allò que anem aconseguint i posem el focus en els aspectes positius, per pocs que siguin.

El sol fet d'adonar-nos que malgrat tot anem aprenent i adquirint noves habilitats pot suposar una injecció de moral i de confiança. En la gestió de la incertesa és molt positiu confiar en que el nostre esforç sostingut i adequat, en un context d'aprenentatge continu,



constitueix un gran actiu que no necessàriament ha de donar els seus fruits de forma immediata.

Practicar Mindfulness

El Mindfulness o consciència plena és un entrenament de l'atenció que facilita la nostra connexió amb el moment present, potenciant la nostra capacitat d'afrontar les situacions estressants des de la resposta enlloc de la reactivitat i la impulsivitat.

El Mindfulness es practica a través d'exercicis formals de meditació però també es pot incorporar al dia a dia, en situacions i activitats quotidianes, en l'àmbit professional com en el personal.

Aquesta forma especial de prestar atenció, moment a moment, amb una actitud d'observador imparcial permet aprofundir en l'autoconeixement i en una millor comprensió dels processos mentals, emocionals i físics.

D'entre molts beneficis del Mindfulness, en destaquem aquests nou, en quatre àrees concretes:

Capacitat cognitiva:

1) L'exercici de la concentració i de reforç de l'atenció: quan la nostra ment es desvia i la portem una vegada i una altra de tornada, anem desenvolupant gradualment la concentració però, al mateix temps, la capacitat de re-enfocar la nostra atenció sense caure en la dispersió mental.



Auto-coneixement i auto-consciència:

2) Major autoconeixement: en reconèixer on ens hem perdut quan es desvia la nostra atenció, podem descobrir prejudicis, preocupacions, tristeses, enrabiades o confusions que ens indiquin la necessitat de prestar més atenció i enfrontar-nos a determinats aspectes de la nostra vida.

3) Major consciència del cos i de la interacció ment-cos: quan tornem al moment present, també podem advertir els símptomes físics associats que estàvem experimentant, com, per exemple, tensió a la mandíbula o un malestar a l'estómac. Tornar al moment

present ens permet veure i experimentar directament la connexió entre la ment i el cos en la manera en què el nostre cos expressa els pensaments i les emocions.

4) Augmenta la nostra capacitat de parar, observar i actuar amb flexibilitat enfront dels reptes i canvis constants, generant un espai de temps entre l'estímul i la resposta, incrementant la sobirania i llibertat de les nostres decisions, sense “saltar” com un ressort en moments de caos o de conflicte (autocontrol).

5) Estem més connectats amb nosaltres mateixos i amb el que ens importa, contribuint a donar sentit al que fem.



Benestar general:

6) Incrementa el benestar i la salut física i psicològica (reducció de l'ansietat, de l'estrès, de la síndrome del burnout, de la depressió, del dolor i un increment dels estats mentals positius).

7) Major resiliència o capacitat de recuperar l'estabilitat després d'una situació estressant, per a afrontar amb més energia la següent.

Habilitats socials i relacions interpersonals:

8) Desenvolupament de la intel·ligència emocional i social, escolta atenta, comunicació conscient i assertiva, presa de decisions amb major confiança.

9) Major connexió amb la nostra parella, amb els nostres fills, amb els companys de treball i les persones en general (empatia, confiança, capacitat d'establir vincles i relacions interpersonals).

LA IMPORTÀNCIA DE CULTIVAR L'ATENCIÓ PLENA EN TEMPS DIFÍCILS





En aquesta etapa del desconfinament la nostra ment s'ocupa intensament en resoldre totes les incògnites que ens ha plantejat la crisi de la COVID-19 i el futur incert. De fet, la capacitat de pensar i visualitzar com volem que passin les coses i treballar de forma metòdica per aconseguir-ho és una qualitat molt desenvolupada en els humans.

El mode d'acció constant

Ara bé, actuar sempre d'aquesta manera -el que es coneix com a "mode fer" no és el que necessitem quan es tracta de regular les emocions desagradables, com és el cas del moment actual.

Quan ens trobem en "mode fer" la majoria de les accions es produeixen amb una predominança del pilot automàtic sense connexió amb els nostres sentits ni amb el moment present sinó que estem enfocats cap el futur: com haurien de ser les coses en el futur i/o repetint automàticament els patrons i reaccions del passat.

En "mode fer" la ment viatja pel temps per a ajudar-nos, evocant temps passats en què potser ens hem sentit d'una manera determinada, en un intent de comprendre què és el que va estar malament. També imagina un futur amb infelicitat, per a recordar-nos que això és el que hem d'evitar costi el que costi. Els records de fracassos anteriors i les imatges de fosques perspectives futures que portem amb la ment, solament afegeixen un gir més a l'espiral que condueix a l'empitjorament de l'estat d'ànim.



El problema és que aquests patrons i imatges ens semblen reals i suposem que aquesta sensació de familiaritat significa que tot això ha de ser cert, perquè succeeix de manera automàtica quan, en realitat, ens hauríem d'haver adonat que aquesta sensació de familiaritat es deu al fet que la ment està “rumiant” (la nostra ment entra en un recorregut per pensaments i abstraccions que es troben lluny de la nostra experiència sensorial directa i, per tant, lluny del present).

La ruminació projecta els nostres pensaments cap al passat recordat i cap al futur imaginat. En canvi, si ens adonem que el patró mental que estem seguint és el de la reacció automatitzada, podem passar al “sistema operatiu ser” per a evitar les conseqüències negatives de l’acció constant.

La vida ens ha presentat un gran i complex repte, una situació que ens agradaria que fos diferent o que es desenvolupés d'una altra manera. El moment actual ens aboca a nombrosos canvis, alguns de manera urgent, que necessitarem afrontar amb habilitat i en un estat d'atenció plena (evitant així caure en un estat d'angoixa insostenible que no ens permeti afrontar-les conscientment, tal com es plantegen les coses). Per això és tan important l'entrenament de la ment i la pràctica de l'atenció plena.



El mode “ser” o consciència plena

Aquest mode ens permet sortir de la nostra ment i aprendre a experimentar el món de manera directa, a través de l'experiència, sense l'incessant comentari dels nostres pensaments, veient els nostres pensaments com a esdeveniments mentals que venen i van de la ment, com a núvols al cel, en lloc de prendre'ls de manera literal.

Ens permet viure en el moment present, en l'aquí i l'ara; deixem de viure en el passat o deixem de preocupar-nos de forma obsessiva i ineficaç pel futur, obrint-nos a fonts d'informació que ens hem estat perdent al no actuar amb atenció plena.

Desconnectar el pilot automàtic del nostre cap (“soroll mental”) ens porta a ser més conscients de nosaltres mateixos, a través dels sentits, les emocions i la ment.

Ens ajuda a encaminar les nostres accions en la direcció que realment volem i a incrementar la nostra claredat a l'hora de resoldre problemes i afrontar situacions estressants.

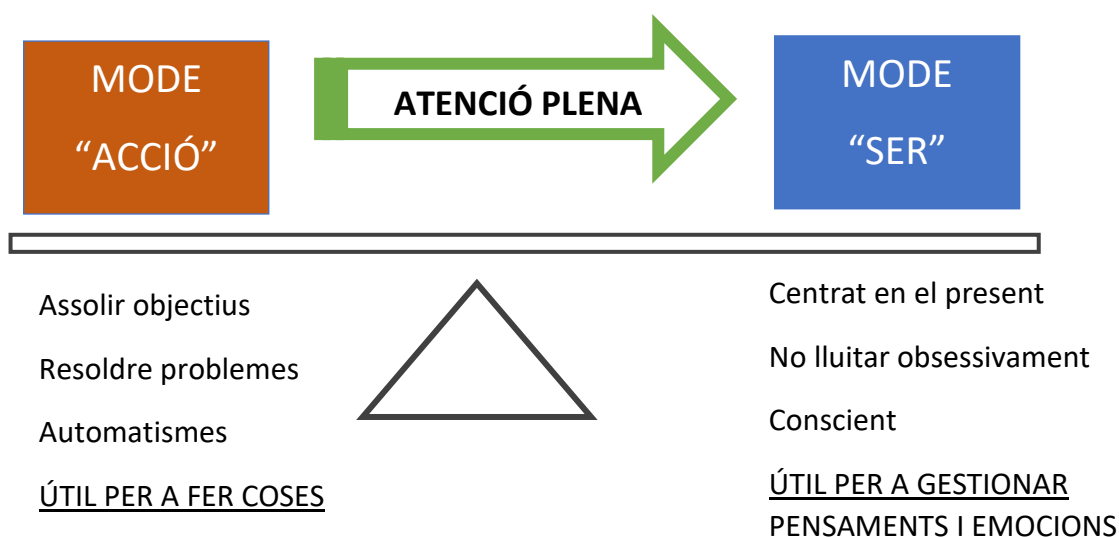
Mentre que en el “mode fer” els sentiments encadenen, de manera immediata, seqüències automàtiques d'acció en la ment o el cos per a aferrar-se als sentiments plaents i desfer-se dels desagradables o negatius.



Estar en “mode ser” implica una major habilitat per a tolerar els estats emocionals incòmodes sense desencadenar immediatament patrons habituals de pensament o accions en un intent per escapar o alleujar aquests estats.

L’atenció o consciència plena (mindfulness) ens ensenya a viure el present tal com és, a observar els nostres pensaments i allò que sentim a cada moment, es tracti d’una situació agradable o desagradable.

Aquesta capacitat de parar i observar sense jutjar, ens atorga l’oportunitat de poder triar com volem respondre a cada moment i per tant de fer-nos sentir més satisfets amb els nostres actes i amb els resultats.





MODE FER (acció constant)	MODE SER (consciència plena)
<p>Atenció en el passat o el futur:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ com haurien de ser les coses en el futur➤ com van sortir les coses en el passat <p>Fixem objectius:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ intentem resoldre problemes i millorar les coses sense reconèixer-les tal i com són en aquest moment <p>Predomina el pilot automàtic:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ els pensaments i accions deriven dels hàbits adquirits, no d'una elecció conscient i reflexiva <p>Evitem allò que és desagradable</p> <ul style="list-style-type: none">➤ la ment es centra en evitar les dificultats enlloc d'assumir la realitat <p>Ens creiem els pensaments com si fossin quelcom real</p> <ul style="list-style-type: none">➤ la ment no connecta amb la part reflexiva	<p>Connexió amb el present:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ som conscients del moment actual sense viatjar al futur o al passat➤ Vivim el moment present de la millor manera possible <p>Aconsegüim no mantenir-nos en lluita permanent:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Assumim la realitat tal qual és, fixant-nos més en el procés i no tant en l'objectiu <p>Predomina l'acció conscient:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ estem més presents en les nostres actuacions➤ ens adonem de com ens sentim i responem enlloc de reaccionar <p>Assumim conscientment les dificultats enlloc d'evitar-les:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ afrontar les emocions desagradables permet regular-les i gestionar-nos millor <p>Prenem els pensaments com a idees, creacions mentals, no com a fets:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ els pensaments són productes de la ment i creure'ls sense més ens condiciona i limita

RECURSOS PRÀCTICS PER A REDUIR L'ESTRÈS I REGULAR LES EMOCIONS





Els exercicis i pràctiques de meditació que es proposen a continuació formen part d'un ampli ventall de recursos que es fan servir habitualment en intervencions de psicoteràpia, en programes d'entrenament en Mindfulness i altres disciplines enfocades en el benestar integral de la persona. Les anomenades pràctiques “de butxaca” que s'inclouen al final són exercicis que poden practicar-se en situacions quotidianes com poden ser els desplaçaments que es realitzen durant l'activitat professional i representen la versió “informal” però alhora molt potent si s'incorporen com un hàbit conscient.

Tot i que alguns dels exercicis es poden utilitzar quan detectem el malestar emocional, és convenient mantenir una pràctica regular per tal d'obtenir tots els beneficis que poden proporcionar-nos de forma més sostinguda i no només com si fos un tractament simptomàtic.

En aquest sentit, és convenient considerar aquestes indicacions:

- Programar la pràctica dels exercicis en un moment del dia o en un lloc determinat, el que sigui més adequat per a cada persona segons les seves circumstàncies.
- Connectar amb una intenció per a donar sentit a la pràctica i renovar el compromís diari.
- Tenir present que, encara que fer els exercicis pugui resultar avorrit, cada vegada que es practiquen es van acumulant els seus efectes beneficiosos i es va construint l'hàbit.



1. Respiració abdominal

Aprendre a respirar com els nadons, des del ventre, facilita l'activació del sistema nerviós de relaxació i digestió (sistema nerviós parasimpàtic).

Estira't al llit o sobre una estora al terra i afluixa qualsevol tot allò que pugui oprimir-te. Treu-te les ulleres i el rellotge. Doblega els genolls, amb les plantes dels peus recolzats sobre l'estora o el llit. Pots tancar els ulls per connectar millor amb les sensacions de l'exercici.

Pren consciència del teu nivell d'ansietat o estrès, valorant de l'1 (menys estrès) al 10 (màxima activació).

Respira durant aproximadament un minut, sense forçar ni canviar el ritme de la teva respiració, simplement per sentir la respiració en el teu cos.

Col·loca una mà sobre l'abdomen, a l'altura del melic, i una altra sobre el pit.

Mentre segueixes inhalant i exhalant de forma natural fixa't quina és la mà que es mou, la de l'abdomen o la del pit. En el cas que la teva panxa s'infla i es desinfla amb cada respiració ja estaràs practicant la respiració ventral. Segueix enfocant l'atenció a la respiració a la zona de l'abdomen durant uns minuts. Pots activar un temporitzador per regular el temps (3-5 minuts).

En el cas que sigui el pit el que pugui i baixi, has de portar la teva atenció a la panxa perquè sigui aquesta la que pugui quan inspires i no el pit i, quan exhales, sigui també la panxa la que baixi i no el pit. No et frustris si et costa canviar la teva dinàmica



habitual de respiració. Canviar qualsevol patró resulta incòmode i estrany al principi.

Pots provar a escalfar les teves mans fregant-uns instants i fer massatges suaument la zona de l'abdomen, permetent que s'afluixi i es relaxi. Si aquest mecanisme no funciona prova la indicació de el següent punt.

Inspira profundament i, a l'exhalar, pressiona suaument l'abdomen, com si tractessis de buidar d'aire els pulmons. Al buidar els pulmons és possible que amb la inhalació l'aire entrarà amb més facilitat i pot ser que ja arribi a omplir l'abdomen, aconseguint la respiració ventral.

Practica uns minuts l'exercici i, si en algun moment sents un lleuger mareig (per hiperventilació) deixa que la teva respiració torni al seu ritme normal i al seu patró habitual, sense donar-li més importància ni sentir-te malament per això.

A la fi de l'exercici torna a comprovar el teu nivell d'estrès de l'1 a l'10 i fixa't si et sents més o menys estrès que a l'inici.

Tingues en compte que, de vegades, les nostres expectatives fan que el resultat no sigui l'esperat. També és possible que aplis massa esforç per aconseguir el desitjat objectiu de relaxar-te i baixar l'ansietat i que això t'impedeixi fluir amb l'experiència. Tracta d'acceptar les coses com són, amb curiositat i sense jutjar-te.



2. Exercici d'enfocament i relaxació I)

Aquest exercici pots practicar-lo estiguis on estiguis per a centrar de nou la teva atenció en l'activitat que estiguis realitzant o vagis a realitzar immediatament.

Versió dempeus:

Pots practicar-ho en qualsevol lloc, esperant en un semàfor, en la cua del supermercat, esperant a algú, o abans de sortir al carrer, etc.

Sent el pes del teu cos i el teu contacte amb la terra que et sustenta.

Siguin quals siguin les tasques que tens pendents, les teves preocupacions pel passat o pel futur, dedica aquest moment a deixar que es funda tot el teu cos.

Amb la pròxima exhalació, deixa que es relaxi el cos com si reposés en un bany d'aigua calenta.

Amb la inspiració següent, enfoca l'atenció i redreça la columna vertebral. Amb enfocament dedicat, adverteix la teva respiració i com s'alça el cos.

Pots relaxar-te amb cada exhalació i enfocar-te en cada inspiració. Prova de respirar així uns instants (minuts), alçant-te amb la inspiració i deixant-te anar amb l'exhalació.



2. Exercici d'enfocament i relaxació II)

Versió assegut/da:

Per a aquesta modalitat de l'exercici és aconsellable posar-te un temporitzador amb 3 o 5 minuts, perquè no hagi de preocupar-te de controlar el temps. Pots fer l'exercici amb els ulls tancats o entreoberts, amb la mirada a uns dos metres en el sòl davant de tu.

Asseu-te còmodament en una cadira en la qual puguis mantenir l'esquena alçada, tractant de no tensar-la o de no afegir més tensió a la que ja puguis portar.

Col·loca les plantes dels peus sobre el sòl, separats a la distància dels malucs, amb les cames formant un angle de 90 graus.

Nota les zones del teu cos en contacte amb la cadira, començant per l'esquena (des dels omòplats fins a la zona lumbar (tret que no estiguin en contacte amb el suport), els malucs, les natges, els isquis i les cuixes. Sent el pes del teu cos sobre la cadira i permet que descansi sobre ella.

A continuació, queda't assegut sentint el cos alçat i relaxat al mateix temps. Prova d'estar completament enfocat al mateix temps que estàs totalment relaxat. Se't poden afluixar els músculs mentre enfoques la consciència amb cada respiració, sentint com si la teva respiració arribés fins a l'últim racó del teu cos, sent present amb la respiració.



3. La pausa conscient en 3 minuts

Podem fer un “stop” en qualsevol moment o lloc on ens trobem, com una pausa conscient que serveix per “baixar les revolucions”, quan ens sentim molt estressats o reactius.

Minut 1: Aturar-se i prendre consciència

En primer lloc, atura't fent algunes respiracions abdominals, intentant allargar l'exhalació, sentint com vas prenent el control, enlloc de deixar-te arrossegar per la pressió.

A continuació, en un estat de major presència, pren consciència de tres aspectes:

Sensacions corporals: Pren consciència de les sensacions físiques i escaneja lentament el teu cos detectant si hi ha cap zona en tensió o sensacions desagradables. Respira cap a les zones incòmodes i aprofita cada exhalació per afluixar-les una mica.

Estat emocional: Pregunta't, “com em sento ara?” Si pots reconèixer l'emoció etiqueta-la mentalment (ràbia, por, tristesa, frustració, impotència, vergonya...) Si no estàs segur de l'emoció no et preocupis, només cal sentir-la i ser conscient de la part del cos on la notes i la sensació física que produeix.

Pensaments: Observa els teus pensaments prenent distància dels mateixos, com un espectador, sense quedar-t'hi atrapat i sense jutjar-los.



Minut 2: Atenció en la respiració

Centra la teva atenció en la respiració durant un minut, sentint la inhalació i l'exhalació, el moviment del cos amb cada respiració, l'expansió i la contracció. Si t'és possible, intenta respirar des de l'abdomen per ajudar a reduir l'activació.

Minut 3: Amplia la consciència

Connecta amb totes les sensacions i respira amb elles, sense voler canviar-les, només sostenint l'experiència amb més presència, més connexió i més capacitat de resposta.



4. “Grounding” o connexió a terra

Aquest exercici és molt útil quan hi ha molta agitació perquè ajuda a centrar-se.

Seu en una cadira, amb una postura còmoda, estable i amb digna, sense creuar les cames ni els braços.

Col·loca les plantes dels peus ben recolzades sobre el terra i nota les sensacions del contacte amb el terra.

Nota les sensacions del pes del teu cos sobre la cadira.

Aprofita cada exhalació per permetre que el teu cos vagi acomodant-se i enfonsant-se una mica en la cadira i com les plantes dels peus s'adhereixen perfectament a la sola de la sabata i al terra.

Ara imagina que tens arrels que surten dels peus i descendeixen a la profunditat de la terra i nota com et donant més fermesa davant dels pensaments i les emocions que puguis estar tenint i experimentant.

Respira de forma equilibrada i profunda, connectant-te amb la sensació de força i solidesa que estàs notant.

Passats uns minuts, finalitza l'exercici i segueix amb allò que estaves fent, dedicant-li la teva atenció conscient.



5. Activació del nervi vague per a reduir l'ansietat

El nervi vague és el nervi més llarg i complex del cos que connecta el cervell amb diversos òrgans del cos, com el cor, els pulmons, l'intestí i l'estómac. Per tant, aquest nervi influeix directament en la respiració, la funció digestiva i la freqüència cardíaca i és font de benestar, ajudant a regular-nos en moments d'estrès.

Concretament, el nervi vague és el conducte principal del sistema nerviós parasimpàtic que, amb el sistema nerviós simpàtic, configura el sistema nerviós autònom.

El sistema nerviós simpàtic prepara el cos per a afrontar aquelles situacions que representen un perill o una amenaça i que desencadenen la resposta fisiològica de l'estrès de lluita o fugida.

En canvi, el sistema nerviós parasimpàtic prepara el cos per al descans. Aquest estat relaxat hauria de ser el seu estat predeterminat, però en les persones amb problemes amb l'estrès o l'ansietat és possible que no sigui el cas.

Activar el nervi vague fa que el sistema nerviós parasimpàtic s'activi també i que el cos es relaxi després d'un episodi d'ansietat o estrès.

Així, podem practicar aquesta tècnica hipopressiva per estimular activament el nervi vague.



Indicacions per aplicar la tècnica:

Enfoca la teva atenció en la respiració sense forçar-la ni modificar-la, només prestant-li atenció, intentant seguir-la en tot el seu recorregut i redirigint l'atenció cap a ella en cas que la teva ment es distregui, sense donar-li més importància.

No et preocupis si la teva respiració és especialment curta o superficial (de fet serà el més normal si hi ha ansietat).

Dedica un parell de minuts a respirar conscientment i, a continuació, quan decideixis, en arribar a l'exhalació, allarga la seva durada per a expulsar gairebé tot l'aire (un 80-90%); llavors enfonses l'abdomen com si et tiressin del melic cap a la zona lumbar, obrint el diafragma, notant com s'elevi i s'expandeixen les costelles i potser també pressió en la zona lumbar mentre et mantens en apnea.



Aguanta en apnea els segons que et resulti còmode sense arribar al teu límit ni esforçar-te en excés (per no hiperventilar) i aleshores afluixes la zona abdominal, deixant que la panxa s'expandeixi cap endavant i baixen les costelles.

Pots repetir aquest exercici tantes vegades com vulguis. Fixa't bé a regular el temps de l'apnea. Tingues en compte que no es tracta d'aconseguir l'apnea més llarga sinó d'adequar-la a tu, a la teva condició física i al teu estat mental per a no crear-te



sensació d'aclapament. És millor fer diverses tandes de manera progressiva que dues o tres molt intenses.

També pots introduir aquesta tècnica durant una meditació en algun moment en que et sentis ansietat o ruminació, aportant una sensació de serenitat.



6. Gestió emocional

Les emocions, amb independència de la seva intensitat, tenen un inici, un desenvolupament i un final. Regular les emocions requereix entrenar-se a estar present amb l'emoció, sostenint l'experiència, encara que no resulta senzill.

Quan t'afecti una emoció o un sentiment difícil, incòmode, com la por, la ràbia, la tristesa, la frustració, la impotència, l'enveja... pots aplicar aquest protocol de regulació que et connectarà amb el mode "ser".

1. Posa la intenció en connectar amb la teva emoció amb una actitud curiosa i no amb la voluntat de desfer-te d'ella o de fugir-ne.
2. Dedica uns moments a respirar conscientment, estant present amb cada inhalació i amb cada exhalació, permetent que la respiració sigui natural, sense modificar-la ni forçar-la.
3. Accepta l'emoció al teu cos, acollint-la amb amabilitat i acceptació, de la millor manera que puguis. Dirigeix la respiració cap a aquella zona del cos on notes l'efecte de l'emoció. Deixa que l'emoció flueixi sense lluitar ni fugir i resta present. Fes-ho tan bé com et surti. No és fàcil.
4. Intenta ser conscient de l'emoció sense identificar-te amb ella, com si l'estiguessis observant davant teu. Pots imaginar que estàs assegut davant d'un riu o una carretera veient passar les emocions (i els pensaments associats).
5. Contacta amb la teva respiració i fixa't si ha canviat alguna cosa.



7. Pràctiques “de butxaca”

Fer la cua “a consciència”

En aquests temps en que les cues i les esperes són recurrents i sovint llargues, aquest exercici consisteix en esperar el nostre torn en qualsevol cua en un estat de major presència, mantenint-nos més conscients sense que la ment s'ocupi en qüestions alienes a la situació. Podem centrar-nos en la nostra respiració, arrelar-nos sentint les plantes dels peus en contacte amb el terra i el pes del nostre cos o fixar-nos en els colors, els sons...

Caminar conscientment:

Quan anem caminant al treball o de retorn a casa tenim l'objectiu d'arribar-hi. Per tant, és molt normal a la nostra ment es passi gran part del trajecte pensant en el lloc al qual ens dirigim, el que farem quan arribem allà o si arribarem a temps. Pensar en l'objectiu ens allunya del moment present.

Realitzar la pràctica informal de caminar amb atenció plena és una oportunitat d'exercitar tot allò que ens ancora al moment present. Sent la brisa en la cara, obre la vista, alça el teu cos, obrint el pit, sent el contacte dels teus peus amb el sòl amb cada pas i amb les sensacions en trepitjar: el canvi de pes en els malucs, el balanceig dels braços i la posició de l'esquena.

Connecta amb els sons i les olors i adona't si aquests et condueixen a alguns pensaments que et sedueixen i et treuen del moment present. Ja saps, si la teva



ment es distreu, en adonar-te ja estàs de nou en el moment present i pots continuar caminant amb la consciència plena.

Amb aquesta pràctica aprofitaràs els desplaçaments per a recuperar el focus i “baixar les revolucions”.

Conducció conscient:

Per a conduir amb atenció plena, prova de seguir aquestes pautes:

1) Connecta amb la intenció de conduir de manera conscient, amb cura i atenció, considerant el volum de circulació amb el qual et trobaràs, sense generar expectatives per endavant sobre quant trigaràs a arribar a destí. Per a això convé deixar un marge de temps suficient i no provocar estrès d'entrada.

2) Asseu-te en el seient, ajusta la postura i realitza algunes respiracions conscients abans d'encendre el motor. Adona't de com estàs per tal d'afinar la teva consciència si et trobes preocupat per alguna cosa en particular que pugui distreure't durant el recorregut.

3) Arrenca el vehicle i pren consciència de les seves dimensions abans de moure't. Particularment, si vas amb moto, tingues present que el teu cos és la carrosseria i nota el casc bé subjecte. No oblidis posar-te els guants sentint el tacte i la posició dels dits. Tanca i obre el puny una vegada.



- 4) Estigues-te alerta i, en lloc de posar música o escoltar la ràdio dedica el trajecte a mantenir una atenció activa i àmplia, conscient dels altres vehicles i transeünts.
- 5) Intenta que la teva conducció sigui suau, gradual, sense revolucionar molt el motor, la qual cosa farà que consumeixis i contaminis una mica menys.
- 6) De tant en tant, fixa't en les sensacions del tacte del volant i en la pressió que exerceixes sobre ell. Connecta també amb les sensacions del cos i tracta d'afluixar la tensió que pugui anar sorgint obrint les mans i tornant a subjectar amb menys pressió el volant, afluixant les mandíbules, baixant les espatlles, revisant la postura per a mantenir-la recta però confortable.
- 7) Desplega una actitud d'amabilitat, confiança i cooperació amb els altres.
- 8) Conduueix lleugerament més lent del que és habitual en tu. T'acostumaràs a circular de forma més pausada, segura i present.
- 9) Aprofita el temps d'aturada als semàfors per a realitzar respiracions conscients que contribueixin al teu equilibri en lloc de revisar el mòbil de manera compulsiva. Pots alternar amb l'observació dels vianants que creuen el semàfor en un estat d'espera atenta fins que el semàfor es torni a posar verd i arrenques de nou.
- 10) Si t'adones que el temps va passant i arribaràs tard, no permetis que el teu cervell reactiu i irracional prengui el comandament. Si és necessari, quan sigui possible, atura't uns instants i avisa del teu retard o, si això no és possible, accepta la situació i tracta de regular l'emoció que hagi emergit a conseqüència d'això.



Viatjar en transport públic en manera conscient:

En l'era de la COVID-19 viatjar en transport públic ha esdevingut una situació de molta tensió per a moltes persones.

La manca de control en la higiene de les instal·lacions i dels vehicles de transport públic així com el fet de compartir els espais amb persones desconegudes pot suposar un gran repte emocional.

La pràctica de l'atenció plena en aquests tipus de desplaçaments ens pot ajudar a ser més conscients dels nostres moviments, de la possibilitat de mantenir les distàncies de seguretat, dels objectes o instal·lacions amb les que entrem en contacte físic i del nostre estat emocional en relació al risc de contagi, a banda de qualsevol qüestió addicional que ens pugui estar afectant.

Una possibilitat de fer el trajecte amb més consciència seria -en lloc de col·locar-te els auriculars- provant de meditar.

A la parada, mentre arriba el transport, pots sentir el teu cos i connectar-te al moment present sentint les plantes dels peus arrelades al terra, buscant una postura recta, còmoda i estable al mateix temps, similar a la postura de la meditació asseguda.

Com a alternativa pots invertir el temps practicant l'atenció en la respiració (amb els ulls oberts) entre una parada i la següent. Fixa't si et tornes més conscient o menys i observa també què canvia si t'esforces més o menys a ser conscient.



Pots adonar-te també de què experimentes davant circumstàncies molestes com pot ser una persona parlant molt forta pel mòbil o escoltant música a gran volum. Quin és el pensament que sorgeix? A quina emoció està associada? On la notes en el cos? Quin efecte té el fet de visualitzar la respiració entrant i sortint d'aquesta zona del cos?

Transicions conscients:

Quan passis d'una activitat a una altra, fes tres respiracions conscients. D'aquesta forma aïllaràs les diferents activitats i tindràs un breu espai per iniciar la nova tasca.

Redueix (o minimitza) la multitasca

Si no és possible evitar treballar en multitasca és convenient al menys minimitzar el seu impacte aplicant les tècniques d'atenció plena.

L'entrenament en Mindfulness et permetrà estar més centrat en cada tasca i ser capaç de recuperar el fil de les diferents activitats que es puguin veure interrompudes.

Comunica conscientment

Tingues en compte que l'estrès influeix directament en com comuniquem.



Quan l'estrès ens mou cap a la reacció de lluita, la nostra comunicació serà més agressiva. Per contra, si l'emoció que ens genera l'estrès és la por, la comunicació serà passiva.

L'equilibri emocional en la comunicació es pot aconseguir aturant-te uns instants abans d'iniciar una conversa important (telefònica o personal), enviar un email o respondre a un missatge, connecta amb el teu estat emocional i amb els judicis o pensaments i judicis que sorgeixin associats a l'interlocutor o destinatari. Des d'una posició més atenta i pausada podràs evitar malentesos o conflictes.

Quan soni el telèfon, espera uns instants abans de respondre la trucada mentre respires conscientment intentant centrar-te en la conversa sense deixar-te influir per l'activació que puguis arrossegar.



SERVEI GRATUÏT ONLINE DE RESCAT PSICOLÒGIC





Condicions del servei

- Aquest servei té per objectiu atendre de forma gratuïta aquells col·legiats i col·legiades que es trobin en una situació de malestar greu i necessitin d'assistència psicològica a conseqüència del període de desconfinament i adaptació a la represa de les activitats.
- El servei està coordinat des dels serveis de gestió del Col·legi amb el Director del Centre d'Estudis de la Procura, Ferran Garcia de Palau, instructor de Mindfulness, i un equip de psicòlogues voluntàries.
- L'assistència terapèutica serà online i tindrà una durada aproximada d'entre 15 i 30 minuts, a criteri del terapeuta, en funció de les necessitats de qui sol·liciti el servei i de la disponibilitat de l'equip terapèutic.
- L'assistència no constitueix una psicoteràpia ja que la seva finalitat essencial és proporcionar un acompanyament psicològic i reduir la càrrega emocional causada pel període de desconfinament i adaptació a la represa de les activitats.
- Aquest servei podrà sol·licitar-se un màxim d'un cop per setmana.
- El servei s'estendrà fins l'11 d'agost de 2020.



CONTACTE

Envieu un correu electrònic a
director.cep@icpb.es

**indicant el vostre nom i número de telèfon
i el coordinador del servei
us contactarà el més aviat possible.**

#Procurabenestar