



Col·legi Oficial de
Psicologia de Catalunya

Delegació de Tarragona

Tots els recursos del COPC enfront el COVID-19: a disposició dels professionals de la salut i de la ciutadania

Davant la pandèmia del COVID-19 i l'actual situació de confinament de la població, des del Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya hem estat atents a les noves necessitats generades per l'aïllament sobtat de la immensa majoria de persones i famílies, i hem començat a dedicar els nostres recursos i temps a intentar contribuir a la millora de la seva salut, situació laboral i benestar.



Assessorament psicològic a la **ciutadania**

649 756 713



Atenció a **professionals sanitaris**

93 567 88 56



Oferiments i propostes de **col·legiats/ades**

Formulari web

Altres consultes ?

932 478 650 / copc@copc.cat

Guies i recursos

www.copc.cat

Delegació territorial de Tarragona del COPC



977 21 41 02



copc.t@copc.cat

1. RECURSOS PER A PERSONAL SANITARI I DE SERVEIS SOCIALS



Telèfon de suport psicològic

Amb l'objectiu de cuidar els que cuiden, a través de l'equip de psicòlegs i psicòlogues de la [Fundació Galatea](#) de la qual el COPC n'és patró, hem començat a oferir un servei telemàtic de suport psicològic gratuït per tots els i les professionals de la salut a través del telèfon 93 567 88 56.



93 567 88 56

Fundació GALATEA 

Guia de recomanacions per a professionals de la salut

Recomanacions per a professionals de la Salut elaborades per la Fundació Galatea i el Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya.



Guia de recomanacions sanitaris



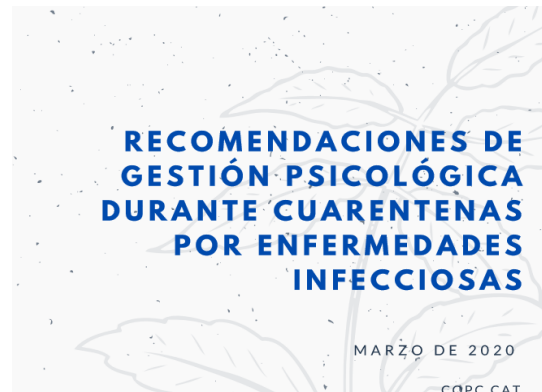
2. RECURSOS PER A LA CIUTADANIA

Guia amb recomanacions útils pel confinament

Sabiem que l'impacte en la societat seria alt. I vam publicar una guia amb recomanacions útils pel confinament que ens pot ajudar a viure millor la situació, organitzar-nos i mantenir la calma. Aquesta guia ha estat recollida i difosa per diverses entitats i administracions públiques de l'àmbit local i autonòmic. I també hem respost a més de 100 mitjans de comunicació catalans, estatals i internacionals per a fer-ne la major difusió possible.



Català



Castellano



Telèfon d'assessorament psicològic

Una altra de les mesures urgents ha estat habilitar el telèfon d'assessorament psicològic 659 584 988 i posteriorment el 649 756 713 –que amplia les línies amb molta més capacitat que la primera–, on psicòlogues i psicòlegs experts, coordinats per la Secció de Psicologia d'Emergències de tots els territoris, atenen la ciutadania per tal de fer una primera contenció i redirigir-la als diferents serveis existents. Al mateix temps, mantenim activa la PsicoXarxa nostre projecte solidari d'atenció psicològica dirigit a la ciutadania amb menys recursos. Ara telemàticament.



649 756 713

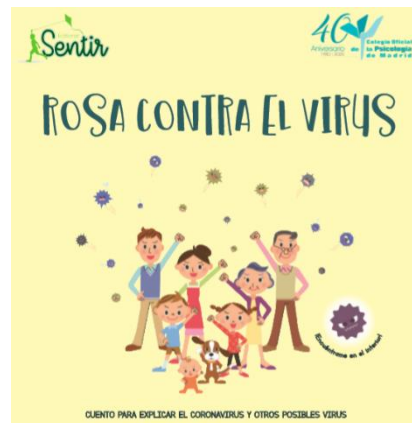


Com explicar-ho als infants: conte “La Rosa contra el virus”

Som molt conscients que l’**atenció als infants** està sent un dels grans temes durant aquest temps de confinament, i una bona manera d’ajudar a explicar-los què és el coronavirus i connectar de forma saludable amb les seves emocions era a través d’un conte com **La Rosa contra el virus** de l’editorial Sentir, amb qui hem volgut col·laborar en la seva edició en català perquè tots els adults amb infants tinguin a mà aquest fantàstic recurs gratuït.



Català



Castellano



Curtmetratges

I pensant també en els adults, amb la intenció d’ajudar-nos a portar millor les llargues hores de confinament i pujar els ànims, hem treballat perquè més de 50 curts guanyadors del Festival de **Curtmetratges** sobre Salut Mental (Psicurt), organitzat pel COPC, i els del Festival Internacional de Curtmetratges de Vila-seca (FICVI), organitzat pel Patronat de Turisme de Vila-seca, puguin difondre’s **gratuïtament per streaming** fins que acabi la quarantena.



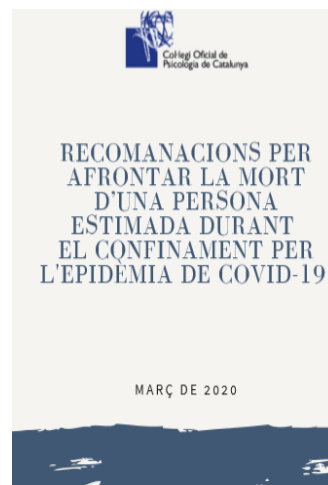
Twitch





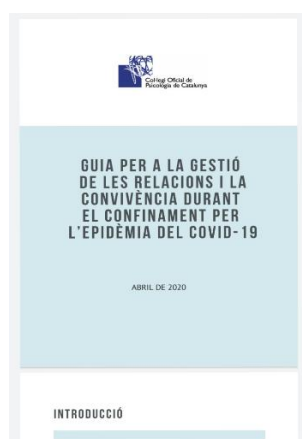
Guia de recomanacions per afrontar la mort d'una persona estimada durant el confinament per la pandèmia de COVID-19

L'obligatori i sobtat confinament de la ciutadania durant l'estat d'alarma per COVID-19 ha alterat d'un dia per l'altre la manera com es poden gestionar les necessitats emocionals, ja que no es poden resoldre amb el suport habitual del costum, l'hàbit, la cultura o la religió.



Guia per a la gestió de les relacions i la convivència durant el confinament per l'epidèmia del COVID-19

L'actual situació d'obligada estança al propi domicili genera una suma de circumstàncies que condicionen l'estat d'ànim i poden afectar a l'actitud i les interaccions amb la resta de persones amb qui es conviu de manera estreta i continuada, fent que apareguin conflictes. Considerant que el conflicte no és bo ni dolent, sinó que està ben o mal gestionat, i que els conflictes ben gestionats produeixen canvis positius en el creixement personal i les relacions, mentre que els mal gestionats generen distanciament i ressentiment, el COPC publica aquesta guia amb l'objectiu de fomentar una bona gestió dels possibles conflictes de convivència que apareguin.





Recomanacions entorn als règims de comunicació i estança dels fills i filles durant l'estat d'alarma per a progenitors que viuen separats i en comparteixen la responsabilitat parental

Les indicacions concreten mesures coherents amb l'acord que ratificaren els magistrats de família de Barcelona, que resol els criteris essencials que regeixen els possibles conflictes que hi pot haver entre el compliment de les resolucions judicials prèvies amb les normes que emanen de les autoritats governatives i sanitàries durant l'estat d'alarma per COVID-19.



Document

2.1 ALTRES SERVIS D'ATENCIÓ TELEFÒNICA A LA CIUTADANIA



Barcelona posa en marxa un telèfon de suport emocional per a la ciutadania

Compartim la nota de premsa publicada per l'[Ajuntament de Barcelona](#) on s'exposen els recursos per a la ciutadania posats en marxa arran de l'aparició del coronavirus a Catalunya. La nota de premsa destaca el servei d'atenció telefònica per donar suport emocional a la ciutadania, fruit d'un acord entre el consistori i el COPC.

El número de telèfon és el 649 756 713 i l'horari d'atenció és de dilluns a diumenge, de 9.00 a 20.00 hores. Psicòlegs i psicòlogues amb experiència en emergències atendran les trucades.



El Ministerio de Sanidad y el COP ofrecen un Servicio telefónico de primera atención psicológica para afectados por Covid-19

Compartim aquesta informació que creiem que pot ser-vos d'interès:

S'han habilitat 3 línies, integrades per 45 psicòlegs i psicòlogues amb experiència i coneixement en les diferents àrees d'atenció, dirigides a la població general de tot el territori nacional:

- Població general amb dificultats relacionades amb l'alerta i la quarentena per Coronavirus: 91 700 79 88.
- Familiars de persones malaltes o finades pel coronavirus: 91 700 79 89.
- Sanitaris i altres interventors necessiten ajuda com a conseqüència de la seva intervenció directa a la crisi del coronavirus: 91 700 79 90.

Com escollir un psicòleg qualificat online?

Últimament estàs sentint malestar psicològic arran de la situació en la que ens trobem i t'has plantejat fer teràpia en línia?

Aleshores això t'interessa!

Des de la Divisió de Psicoteràpia del [Consejo General de la Psicología](#) s'ha elaborat una guia que us pot ajudar a escollir un psicòleg o psicòloga que faci sessions telemàtiques ben qualificades.



Guía

3. RECURSOS PER A LA CIUTADANIA DE LA DELEGACIÓ TERRITORIAL DE TARRAGONA DEL COPC

Consells i recomanacions per afrontar la quarantena



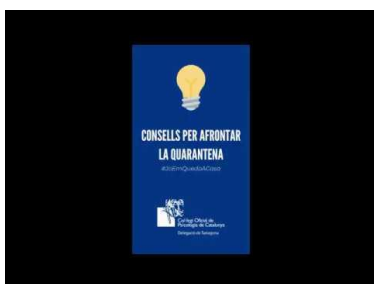
Versió curta



Versió llarga

Mini-vídeos amb consells diaris per enfrontar el confinament

Fins que duri el confinament, cada dia compartirem amb vosaltres un consell per afrontar aquesta excepcional situació de la millor forma possible.



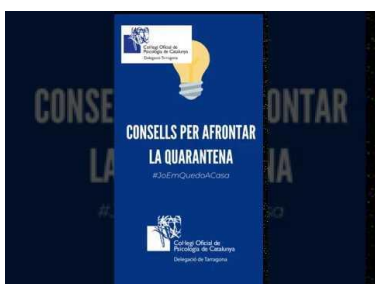
Trucar als avis



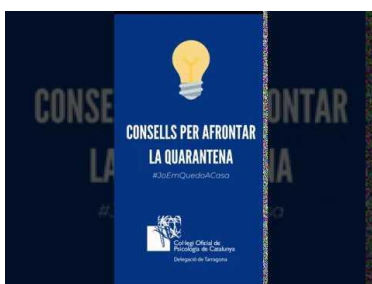
Rutines



Enfocar-nos



Gestionar la por



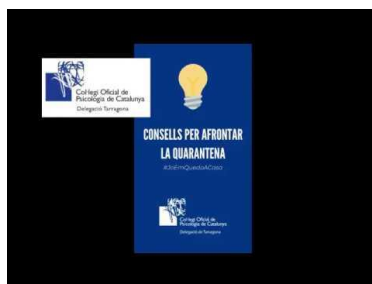
Rutina relaxació



Els petits



Motivació



Compromís



Per veure més....



Rutina de relaxació

Compartim amb vosaltres una petita guia amb tècniques que podeu utilitzar quan sentiu por, ràbia, tristesa, desesperació, etc.

Podcast amb consells per a la ciutadania

L'Eva Llatser, presidenta de la Delegació de Tarragona ens dona consells sobre com afrontar la quarantena en el cas que aquesta d'allargui més del que esperem, com explicar-los als nens aquesta excepcional situació i com gestionar la por.



Article "Tres certezas para tiempos inciertos"

"Es normal estar inquieto, es normal estar triste por la situación y lo peligroso no es experimentar esas sensaciones sino dejar que nos paralicen".

Compartim amb vosaltres l'article "Tres certezas para tiempos inciertos" escrit per Luis Heredia, membre de la Junta Rectora de la nostra Delegació i publicat al Diari de Tarragona.

Entrevista al programa Carrer Major de Ràdio Ciutat de Tarragona:

"Si no es corregeix l'assetjament des de petits, de gran, gairebé sempre es torna a repetir"

S'hi parla d'igualtat i de temes que estan molt presents a les escoles com l'assetjament escolar.

Compartir amb vosaltres l'entrevista feta a Gentzane Carbajo, doctora en psicologia i membre de la Junta Rectora de la nostra Delegació.



4. RECURSOS PELS COL·LEGIATS I COL·LEGIADES



Recomanacions per exercir la psicologia durant l'estat d'alarma

Per descomptat, estem alertes de copsar les **necessitats dels nostres col·legiats i col·legiades** en aquests moments excepcionals, per poder estar així preparats/ades.

Per això, teniu a la vostra disposició un **l·listat de recomanacions per exercir la psicologia** durant l'estat d'alarma -un tema que sabem que crea molta preocupació i sobre el que seguirem treballant- i documents informatius per ajudar als/les psicòlegs/es a afrontar els efectes laborals i tributaris derivats del COVID-19.



Tota la informació vigent actualitzada

L'actual estat d'alarma i el consegüent confinament de la ciutadania genera contínuament informació que afecta l'exercici professional dels psicòlegs i psicòlogues de Catalunya i al Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya.

Amb la voluntat d'ordenar tota la informació vigent a cada moment per tal que sigui útil a professionals de la psicologia i a la ciutadania, el Col·legi centralitza -a continuació- totes les informacions publicades.



Model de declaració pels professionals amb pacients que necessitin sortir al carrer per alteració conductual

El Govern va indicar la possibilitat que persones amb alteracions conductuals poguessin trencar el confinament en cas necessari. Des del COPC us proposem un **model d'aquest certificat** per poder lliurar als pacients que ho necessitin.



Formulari pels psicòlegs i psicòlogues que vulguin col·laborar solidàriament

En aquests moments on la figura del professional de la psicologia té una alta demanda social, més que mai, el COPC vetlla perquè la tasca d'atenció psicològica sigui reconeguda, de qualitat i remunerada. Per aquest motiu, les accions anteriorment descrites compleixen amb aquests criteris.

Volem destacar, però, que durant tots aquests dies, una de les coses més emocionants ha estat la gran quantitat de **propostes rebudes pels col·legiats i col·legiades**. Iniciatives espontànies, solidàries i imaginatives que deixen constància que la nostra és una professió veritablement d'ajuda que vol contribuir a pal·liar els efectes de la pandèmia i del confinament.

Gràcies a vosaltres obrim **una bústia per escoltar-les** i vehicular-les, sempre que sigui viable i necessari, sense oblidar la nostra política aposta per l'atenció especialitzada i amb plenes garanties legals, donant sempre preferència als serveis oficials del COPC.

5. COL·LABORACIONS I DIVULGACIÓ



EPIDEMIXS

APP solidaria que integra recomanacions contrastades sobre coronavirus covid19 para sanitaris i ciutadans a càrrec d'experts de reconeguts prestigi al camp de la sanitat.



Tens la meva Ajuda

Moviment "Tienes mi ayuda" Es tracta d'un projecte a nivell estatal que ofereix suport psicològic a aquelles persones que ho necessitin a través de les xarxes socials o el Whatsapp. Podeu trobar un decàleg de recomanacions aquí:



Decàleg



Festes d'aniversari en temps del coronavirus

Els experts recomanen mantenir les celebracions adaptades al confinament



L'impacte psicològic de la quarantena i com reduir-lo. (Infocop, 17/3/2020)

Com estem afrontant la ciutadania a Catalunya la situació actual provocada pel COVID-19?

Estudi elaborat pel gabinet Ceres: Investigació sociològica i de mercats. Reus, 2020.

Es vol donar a conèixer com la ciutadania està afrontant la situació d'alarma provocada pel COVID-19, i quina millor manera que demanar l'opinió a la pròpia ciutadania.



Estudi





Col·legi Oficial de
Psicologia de Catalunya

Delegació Tarragona



@COPC Delegació Tarragona



@copcdelegaciotarragona

Delegació Territorial de Tarragona del COPC

Març-2020