

RECOMANACIONS PSICOLÒGIQUES DAVANT LA COVID 19



DEPARTAMENT DE JOVENTUT
DE LA MANCOMUNITAT DE LA RIBERA ALTA


JOVENTUT
RIBERA ALTA

IVAJ Institut Valencià
de la Joventut


MANCOMUNITAT
DE LA
RIBERA
ALTA

xarxa
jove

1

Evita la sobreinformació

Tot el que necessitem saber, ho sabem

Menys informació fatalista

No tots tenen la mateixa fortalesa

2



3

Busca un nou entreteniment

Escolta música. Busca jocs de taula

No busques informació addicional en internet

Pot perjudicar el teu estat mental

4

5

Mantingues un pensament positiu

Protegirà el teu sistema immunitari

Fes esport i dedica temps per a relaxar-te

T'ajudarà a tindre la ment en una altra cosa

6



7

Fes cas al teu sentit comú

Fes allò que et porte pau

Confia fermament que açò també passarà i estarem fora de perill

8