



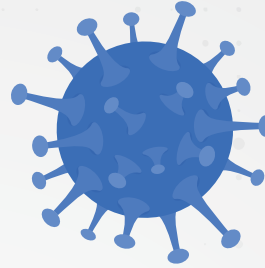
APOYO PSICOLÓGICO Y EMOCIONAL A LOS PROFESIONALES FRENTE A LA CRISIS POR COVID19

por ti, contigo

Nos encontramos ante una situación de emergencia por un virus desconocido, que nos lleva a un escenario de incertidumbre, miedo y angustia.

El aumento de las reacciones emocionales es normal ante eventos extraordinarios como el que estáis viviendo, y es importante reconocerlo y aceptarlo.

Para ayudar a los demás es importante estar bien, mantener el nivel de estrés controlado, para mantener la atención y concentración necesaria.



¿A QUÉ TE ENFRENTAS ANTE LA CRISIS POR COVID-19?

- Trabajo con escasez de equipos de protección e incomodidad
- Medidas de contención insuficientes
- Sensación de descontrol sobre la situación, miedo y angustia
- Actuación en situaciones límite
- Excesiva sobrecarga asistencial por elevado ritmo de contagio
- Exposición elevada al riesgo de infección de uno mismo y en consecuencia al de tus familiares
- Disyuntiva ética y moral
- Ofrecer apoyo y atención asistencial a las personas en situaciones cada vez más críticas
- Anteponer el miedo a contagiarte a la asistencia sanitaria
- Exposición al dolor y sufrimiento, que supone un alto estado de estrés en la atención asistencial
- Cambios de rutinas y de turnos de trabajo
- La autoexigencia extrema (no te quieres derrumbar ni llorar porque creen que no debes, es al contrario)
- La rumiación (llegar a casa y dar vueltas y vueltas a lo que has visto, te impide disfrutar del poco ocio que puedes tener)
- La obsesión con los pacientes que has decidido "sacrificar".

¿QUÉ PUEDES HACER ANTE ESTA SITUACIÓN DE ESTRÉS?

- **Reconocer y aceptar** las reacciones emocionales
- **Cuidar la salud mental**, es importante estar bien y centrado
- **Regular las emociones**, concentrarte en qué hacer en cada momento
- **Mantener tus cuidados básicos**: dieta saludable, descanso y duerme mínimo 8 h.
- **Respetar las pausas**, recuperarte es fundamental para concentrarte
- Controlar la respiración puede resultarte muy útil, **RESPIRA CON CONCIENCIA**
- **El miedo es normal**, es una emoción básica que forma parte de nuestra supervivencia y es necesario aunque hay enfocarse en **gestionarlo y aceptarlo**, date permiso a sentirlo y no te obsesiones por "quitártelo de encima" a toda costa
- De vez en cuando **parar y reflexionar** sobre cómo te encuentras
- Compartir **información constructiva**
- Estar informado y actualizado, aunque **evita la sobreinformación** en los medios de comunicación
- Al llegar a casa **procura dejar en la puerta todo lo que has vivido en el hospital**. Necesitas relajarte y recibir el afecto y la atención que tú has repartido entre tantos enfermos
- **Si necesitas llorar, hazlo**, desahógate, te estás enfrentando a una situación muy compleja y necesitas liberar esa tensión. Te encontrarás mejor después
- Procura **no obsesionarte con las decisiones que has tenido que tomar**. Focaliza tu atención en todos los pacientes que están saliendo adelante gracias a tu trabajo, bloquea pensamientos negativos
- No olvides que **lo estás haciendo bien**. **Siente cada aplauso** a las 20h de los ciudadanos que te están dando las gracias por tu esfuerzo. **Son para ti**



Mantén una **dieta saludable y regular**, incluso durante el trabajo, hacer comidas ligeras y beber mucha agua, reduciendo el alcohol y la cafeína en general

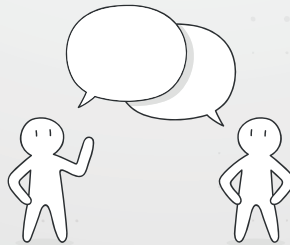


Encuentra tiempo para ti y dedícate a la familia, llama a tus amigos, cultiva tus pasiones, ajústalos al nuevo contexto, por ejemplo, escuchando música, meditando, cocinando, etc



Haz ejercicio, incluso si estás dentro de casa

Habla sobre las experiencias laborales vividas en este período con una persona de confianza, por ejemplo, un colega del que nos sentimos escuchados o con un profesional.



Si hay un **equipo psicosocial de emergencia o un servicio de psicología hospitalaria**, no dude en comunicarse con ellos: hablar sobre sus inquietudes, vivencias, ... ayuda a la mente a reorganizar la experiencia, aliviar el estrés y protegerse de futuras consecuencias psicológicas.

Y para los que estáis ya en cuarentena, recordad **mantener contactos telefónicos** o en línea con tus seres queridos, sentirte parte de un grupo.

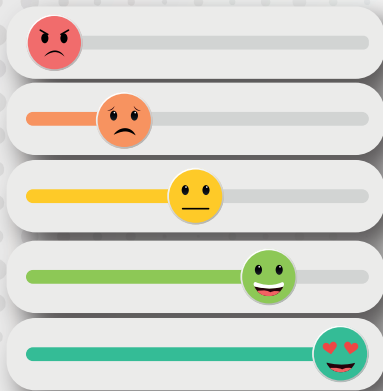




EJEMPLOS DE ESTRATEGIAS A SEGUIR

RECONOCER Y ACEPTAR LAS REACCIONES EMOCIONALES

Ejemplo: "Aquí, ahora siento mi respiración más rápida, mi corazón late rápido, mis piernas tiemblan, mi estómago se aprieta". Reconocer y comprender lo que ocurre en nuestro cuerpo nos ayuda a recuperar el control de nosotros mismos y, por lo tanto, de la situación.



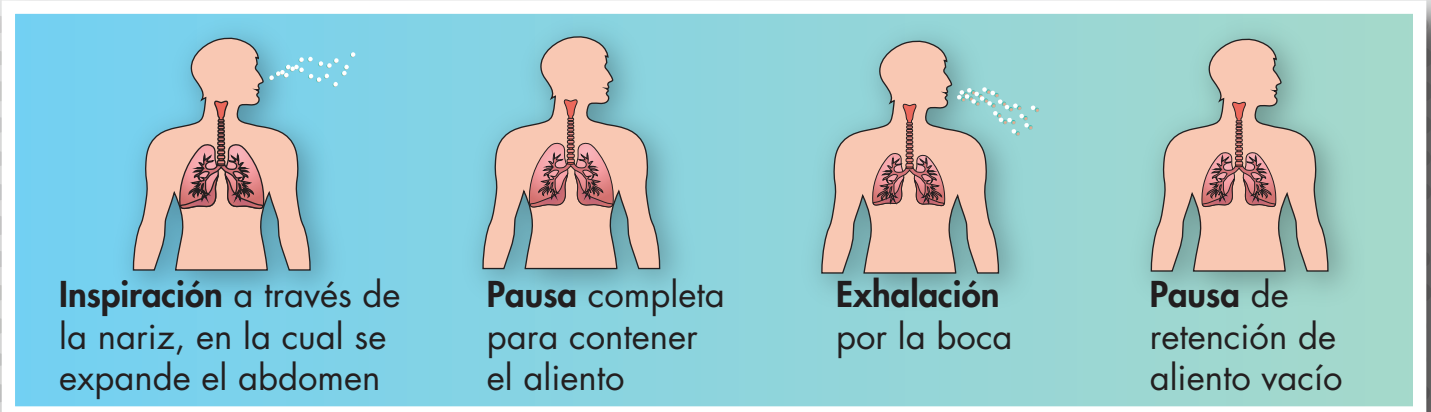
CUIDAR LA SALUD MENTAL, ES IMPORTANTE ESTAR BIEN

Ejemplo: "Me siento agobiado, no sé si puedo mantener el ritmo, tengo miedo de enfermarme", digamos: "Estos pensamientos son normales y la ansiedad con la que me enfrento después y ahora. Procuo concentrarme en qué hacer".

Prestemos atención al **estado de activación psicoemocional** que tenemos durante el trabajo y en los momentos de descanso: ¿estamos relajado o seguimos en alarma? Procura regular la activación de acuerdo con la situación que tenemos que enfrentar y activa el estado de relajación cuando estamos en reposo: si la situación laboral es tensa, podríamos traer el estado de alarma incluso en casa, sin darnos cuenta.

Cuando hay una situación de estrés elevado, es fundamental modular la respiración.

Ejercicios de respiración consciente, pueden ser efectivos y tomar unos segundos. Es un ciclo respiratorio abdominal repetido, que consta de cuatro fases de aproximadamente 4 segundos cada una, que se realiza de la siguiente manera:



El ciclo puede repetirse varias veces, no muchas más porque hiperventilamos.

El **estrés en tiempos de trabajo en una emergencia**, si se usa bien y se modula, garantiza un aumento de la reactividad y la atención, pero requiere muchas energías psicofísicas. Por lo tanto, es importante recuperar las energías.

**TU LABOR ES MUY IMPORTANTE
¡¡MUCHAS GRACIAS!!**

