



Recomanacions per a personal sanitari per a l'afrontament psicològic de la crisi del Coronavirus Covid-19



La situació que s'està vivint en el país causada per la pandèmia del coronavirus (COVID-19), el desbordament y l'estrès al que s'enfronta el nostre personal sanitari i el risc al que aquest s'exposa diàriament en els seus llocs de treball, exigeixen que, no tan sols s'hagin de prendre's mesures per a salvaguardar la seva integritat física, sinó que, a més a més, s'ha d'assegurar un recolzament emocional bàsic per mantenir el seu benestar psicològic. L'autocura física y psicològica assegurarà la capacitat de poder seguir cuidant als altres.



RESPOSTA D'ESTRÈS

RESPOSTA EMOCIONAL

- Por
- Ràbia, ira, irritabilitat
- Frustració
- Dolor
- Vulnerabilitat
- Ansietat
- Impotència
- Sensació desbordament
- Anestesia emocional.
- Inquietud
- Hiper-sensibilitat

RESPOSTA CONDUCTUAL

- Agitació motriu
- Gesticulació descontrolada
- Hiperactivitat
- Verborrea
- Dificultats per a desconnectar
- Incontenció del plor
- Aïllament
- Descuidar-se a un mateix

RESPOSTA FÍSICA

- Cefalees
- Fatiga
- Problemes del son
- Tremolor
- Sudoració excessiva
- Pressió toràcica
- Sensació d'ofec
- Nàusees
- Taquicàrdia i/o palpitations
- Alteracions del apetito
- Problemes gastrointestinals
- Hiperventilació
- Dolors musculars

RESPOSTA COGNITIVA

- Problemes d'atenció
- Dificultats de concentració
- Alteracions de memòria
- Confusió
- Dificultats per a prendre decisions
- Bloquejos
- Pensaments obsessius
- Inseguretat i dubtes
- Sensació d'irrealitat
- Pensament lent

PRIORITZA I CONCENTRA L'ATENCIÓ

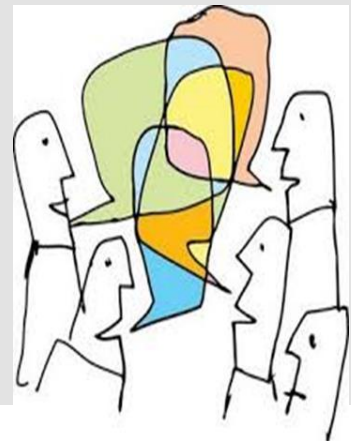
1.

L'excessiva demanda assistencial i el cúmul de situacions estressants en els centres mèdics i hospitalaris, poden sobrecarregar-te a nivell físic i emocional. Procurar tenir el màxim control sobre la situació, mantenint un ordre i prioritzant les tasques, dins del possible, t'ajudarà a afrontar els diferents fronts que tinguis oberts. Concentra't en la tasca que estàs realitzant en aquest moment, i ja aniràs atenent les altres. Estar pendent de diferents tasques a la vegada, o anar canviant d'una a una altre constantment, exigeix un sobre esforç de concentració i atenció que t'esgotaran psicològicament i incrementaran el teu nivell d'estrès.

2.

RECOLZA'T EN ELS ALTRES

Comparteix amb els teus companys la situació que esteu vivint, com et sents i què necessites. Demana ajuda si és necessari. Comptar amb una xarxa de recolzament és fonamental per a superar qualsevol crisi i actuar de forma col·lectiva en equip incrementa la cura entre companys. El sentiment de pertànyer a un grup i lluitar conjuntament, contribueix a sentir-nos més forts i capaços d'afrontar qualsevol repte. Aïllar-se davant una situació com aquesta, contribueix a que augmenti l'angoixa, la por i l'esgotament psicològic.



3. NO OBLIDIS CUIDAR-TE

Cuidar dels altres no implica que deixis de cuidar-te a tu mateix. Has de protegir-te, no tan sols del virus, sinó del esgotament psicològic i físic. Recorda mantenir uns hàbits regulars bàsics d'alimentació, hidratació i son, procurant prendre uns minuts per a descansar a la feina, sempre que et sigui possible. Recorda que necessites cuidar-te i estar bé per a poder seguir cuidant als altres.

4. DESCONNECTA

Alguns professionals de la salut poden arribar a sentir-se culpables en els moments en els que es troben fora dels seus llocs de treball al sentir que no estan fent suficient. Recorda que també necessites parar i desconnectar per a poder tornar al camp de batalla amb les piles recarregades. Quan estiguis fora del treball, procura realitzar activitats que res tinguin a veure amb la teva professió. Estigues distret, i no concentris la teva atenció únicament en les dades que van arribant sobre la crisi de la pandèmia.





5. PLANIFICA I MANTINGUES RUTINES

Fora del lloc de treball, també et tocarà viure una situació extraordinària de confinament i aïllament domèstic, lo que suposa un canvi en els hàbits i estils de vida de tots. Manté unes rutines d'autocura (alimentació, son i activitat física) i busca activitats a casa que et permetin estar ocupat i distret, i que facilitin la situació de tancament domiciliari (hobbies, trucades a amics, repòs...).

6. DOSSIFICA LA INFORMACIÓ

Estar constantment pendent de la informació relacionada amb la crisi del coronavirus procedent de mitjans de comunicació, xarxes socials, internet o d'altres vies similars, tan sols contribuirà a incrementar la preocupació i l'angoixa, ja que no deixem de ser bombardejats amb missatges negatius i alarmistes sobre la situació. Procura mantenir-te actualitzat mitjançant fonts fiables de coneixement. Marca límits a las peticions de consells, demandes i consultes personals quan estiguis fora de la feina. Prendre't el teu temps per a desconnectar de la situació i pensar en tu mateix t'ajudarà para estar més fort i descansat quan hakis de tornar al teu lloc de treball.

MANTÉ EL CONTACTE AMB ELS TEUS

7. Procura mantenir-te en contacte amb els teus amics i familiars, doncs són una bona font de recolzament que et pot ajudar a desconnectar y a no sentir-te sol. Comparteix amb ells algunes de les teves experiències, i intercanvieu sensacions i emocions sobre la situació de la pandèmia. El recolzament mutu i sentir-se acompanyat són una bona ajuda per a superar la crisi que s'està vivint. A més a més, procura tenir temps per a poder parlar d'altres temes que res tinguin que veure amb la teva feina o amb la situació actual per a, d'aquesta manera, poder desconnectar y centrar-te en d'altres coses més positives.

RECONEIX LES TEVES EMOCIONS

8. És important que a més a més d'estar pendent dels pacients, no et descuidis i siguis conscient de com et sents i com t'està afectant la crisi. És normal que davant una situació com la que s'està vivint, puguis sentir diferents emocions desagradables. Acceptar-les i no lluitar contra elles intentant concentrar-se en les tasques que has de portar a terme, i retirar-ne l'atenció, t'ajudarà a minimitzar-les i a que no arribin a bloquejar-te. És important estar alerta y detectar quan unes emocions desagradables en un moment puntual poden passar a convertir-se en símptomes ansiós-depressius (tristesa, irritabilitat, desesperança, inquietud, sensació de desbordament emocional, esgotament, pensaments intrusius, problemes per a dormir...). En aquest cas, demana ajuda professional abans de que la situació pugui empitjorar.

9. UTILITZA ESTRATÈGIES DE REGULACIÓ EMOCIONAL

Utilitza tècniques que coneguis per a cuidar-te física, cognitiva y emocionalment. Pots emprar tècniques de respiració profunda, relaxació, ioga, meditació, mindfulness i exercici físic. La ventilació emocional és una bona forma de gestionar el cúmul d'emocions que aniran sorgint al llarg d'aquest dies. Ser competent, professional y fort no és incompatible amb experimentar por, frustració, angoixa o d'altres emocions desagradables. Poder compartir-ho i verbalitzar-ho amb persones del teu entorn de confiança, t'ajudarà a regular el desbordament emocional al que pots estar exposat.

10. VALORA'T I SIGUES CONSCIENT DEL TEU PAPER

No oblidis en cap moment el paper que estàs exercint, i que, malgrat les dificultats contra les que lluites cada dia, la teva feina és essencial per a superar aquesta crisi. No deixis de valorar-te como a professional, i de recordar-te la gran tasca social que estàs realitzant en aquest moment. Reconeix el mèrit del que estàs fent cada dia, i del que fan els teus companys de treball. Ara mateix, per a tota la nostra societat, tots i cadascú dels que treballeu en centres sanitaris i hospitalaris sou els herois que ens salvaran.