Apoio psicolóxico para profesionais sanitarios

SERVIZO GALEGO de SAÚDE

XUNTA DE GALICIA

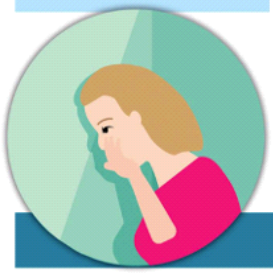
SOPORTE EMOCIONAL Á/AO PROFESIONAL ANTE A PANDEMIA COVID-19

COORDINA: SERVIZO DE PSIQUIATRÍA DA ÁREA SANITARIA

O ESTRÉS

É un estado de cansanzo mental provocado pola esixencia dun rendemento moi superior ao normal.

Pode provocar alteracións físicas e/ou emocionais, que interferen significativamente no funcionamento.

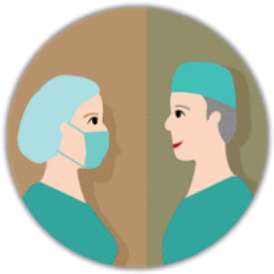


FONTES DE ESTRÉS NESTE MOMENTO

- Falta de experiencia en COVID-19: Descoñecemento da enfermidade e do tratamento.
- Situación sociosanitaria en continuo cambio.
- Ambigüidade de rol, e necesidade de maior coordinación.
- Medidas estritas de bioseguridade, e escaseza de material para levalas a cabo.
- Traballo errático e con gran desgaste, presión de tempo, sobrecarga e demandas esixentes.
- Fallos na comunicación.
- Contacto continuo con enfermos de evolución impredicible.
- Eleccións transcendentales, confrontación con aspectos éticos.
- Medo ao contaxio propio e da nosa contorna.
- Elevada exposición ao sufrimento alleo, e sobre identificación coas vítimas.
- Cambio nos patróns de funcionamento.
- Situación de confinamento.
- Información alarmista de redes sociais.
- Características de personalidade de cada un: estilo de afrontamiento, autoexigencia, obsesividad, sentimentos de culpa….
- Exposición simultánea, a outras situacións estresantes que cada un estea a vivir.

CONSELLOS XERAIS

- **Busca actualizacións de información veraces**, en momentos puntuais do día, unha ou dúas veces. O fluxo repentino, e case constante de noticias, pode facer que calquera se senta preocupado.
- **Sentir ansiedade é unha experiencia que ti, e moitos dos teus compañeiro/as, probablemente esteades a ter.** É normal sentirse así na situación actual. A tensión, e os sentimentos asociados con el, de ningunha maneira son un reflexo de que non podes facer o teu traballo, ou de que és débil.
- **Prestar atención ao teu nivel de tensión e benestar** durante este tempo, é tan importante como controlar a túa saúde física.
- **Coida das túas necesidades básicas**, e garante o soño e o descanso durante o traballo ou entre quendas, come alimentos suficientes e saudables, realiza actividades físicas, na medida do posible, e mantén contacto con familiares e amigos.
- Este é un escenario sen precedentes, **non tentes aprender novas estratexias**, utiliza as que usaches no pasado, para controlar os momentos de tensións.
- **É probable que a situación se alongue no tempo**; como un "maratón": mantén o ritmo.



"O MÁIS IMPORTANTE É QUE ISTO NON TEN PRECEDENTES: ESTÁ BEN NON ESTAR BEN"

- **Ten en conta os teus niveis de enerxía**: debes "encher" despois de "baleirar o tanque".
- En momentos nos que un se sente tenso ou excedido, **podes necesitar máis tempo para pensar e entender as cousas**.
- **Evita a linguaxe catastrofista** que podería asustar aos teus compañeiros/as.
- Estratexias de afrontamiento como **o tabaco, o alcol ou outras drogas, non axudan**.
- **Non illarse emocionalmente**. Se é posible, mantente conectado cos teus seres queridos, mesmo a través de métodos dixitais. Diríxeche aos teus compañeiros/as ou á/ao responsable do teu equipo para obter apoio: os teus compañeiros/as poden estar a ter experiencias similares ás túas.
- Lema: **PARA, RESPIRA, despois PENSA** - prestar atención á túa respiración rompe o ciclo de tensión e reactiva o teu lóbulo frontal: despois poderás pensar mellor.
- **Solicita axuda profesional** se non te atopas ben, no plan de atención do **SERVIZO DE PSIQUIATRÍA.**