GENERALITAT VALENCIANA

Hospital Universitari Doctor Peset
Servicio de Psiquiatría

Apoyo emocional para Profesionales de la Salud durante la pandemia COVID-19

Ante situaciones de alta exigencia y eventos de gran impacto:
¿Qué podemos experimentar?

Pensamientos	Emociones	Conductas
Dificultad de atención o concentración	Ansiedad	Actos impulsivos
Problemas de memoria	Tensión interna	Evitación de situaciones o de personas
Dificultad para asimilar información	Sentirse estresado	Hiperactividad
Sensación de incredulidad	Miedo	Ensimismamiento
Dudas constantes	Tristeza	Aislamiento
Bloqueo	Frustración	Bloqueo
	Culpa o impotencia	Dificutad para desconectar del trabajo
	Ánimo cambiante	
	Aplanamiento en las emociones	

¿Qué debemos hacer?

Durante el turno de trabajo:

CONCEDETE UN MINUTO cada hora para respirar profundamente

HABLATE BIEN A TI MISMO: sé comprensivo, evita juzgarte o castigarte

SE PRACTICO Y OPERATIVO: cumple con las indicaciones y confía en tus responsables; ellos tienen más información.

PROHIBIDO USAR EL LENGUAJE CATASTROFISTA: esta situación también pasará

FOMENTA EL COMPAÑERISMO: encuentra formas de apoyo mutuo con otros compañeros. Sé agradecido con el resto del equipo

COMPARTE INFORMACIÓN DE FORMA CONSTRUCTIVA. Intenta centrarte en las soluciones y menos en los errores

Durante los descansos del trabajo:

APROVECHA LOS MOMENTOS de descanso aunque sean breves

RESPETA EL TIEMPO DE DESCONEXION: céntrate en comer, respirar, airear la mente…

EVITA SOBREEXPONERTE A INFORMACION: si es necesario silencia tu teléfono, silencia notificaciones o conversaciones

MUEVETE del espacio donde hayas estado trabajando y date un respiro

COMPARTE TUS EMOCIONES con compañeros. Es importante hablar de cómo te sientes

RESPIRA: inhala durante 4 segundos, retén el aire durante 4 segundos, exhala durante 4 segundos

Fuera del trabajo:

Haz consciente **TODA LA AYUDA QUE HAS PRESTADO** durante la jornada

EVITA ACTUALIZACIONES CONSTANTES de información

CUESTIONA TUS JUICIOS RIGIDOS: intenta ser comprensivo contigo y con los demás

Busca **APOYO FUERA DEL TRABAJO**

ATIENDE A TU SALUD FISICA. Cuida tu alimentación, evita consumir cafeína, alcohol y tabaco y realiza ejercicio físico.

Garantiza **TU DESCANSO**

Busca actividades que te permitan **DISFRUTAR y DESCONECTAR**

CONSIDERA PEDIR AYUDA

Si te sientes desbordado no dudes en contactar con nosotros

Escríbenos a: psiquiatria_peset@gva.es

Llámanos al **963188869**