

PAUTAS PARA AFRONTAR ADAPTATIVAMENTE LA EMERGENCIA DEL CORONAVIRUS PARA EL PERSONAL SANITARIO

En situaciones de **ansiedad y miedo intenso** las personas pasaran primero por un **shock**, que las **inhabilita racionalmente**, es decir, no sirve que razonéis con ellos o ellas. Podréis encontrar las siguientes **conductas**, que son **normales** en estas **situaciones anormales**:

✓ Conductas de ira



✓ Culpar a los profesionales que los atiende

✓ Búsquedas constante de atención

RECOMENDACIONES PARA LA INTERACCIÓN CON PACIENTES



- ✓ Empatizar, haciéndoles ver que comprende lo que siente en este momento y normalizar sus emociones
- ✓ No decirle que “no llore”, o “no se ponga triste”, o “no se enfade”,
 - ✓ o “no tenga miedo” (Lo normal es sentir estas emociones)
 - ✓ Facilitar que hable, que exprese su malestar
- ✓ Mantenga una escucha activa. El silencio en estos momentos es su mejor opción
- ✓ Mantenga contacto visual
- ✓ Preguntar antes de tener contacto físico, como tocar una mano, el hombro
 - ✓ No discutir con la persona si esta alterada o irritada
 - ✓ No intentar “hacerle entrar en razón”
 - ✓ Evitar los consejos
 - ✓ No culpar o moralizar
 - ✓ Pedir colaboración de alguna persona de su entorno que pueda acompañarlo
 - ✓ Si es posible, darle alguna tarea para hacerla sentirse útil



RECUERDA: NO TE ESTÁN FALTANDO EL RESPETO, SON REACCIONES NORMALES EN SITUACIONES ANORMALES

PAUTAS PARA EL AUTOCUIDADO DEL PERSONAL SANITARIO

- Descansar, cada dos horas un descanso de 10 minutos
- Dedicar un tiempo diario a realizar actividades de relajación, como meditación, mindfulness, etc
- Evitar en el tiempo de descanso dedicarlo a hablar con otros colegas repetitivamente del coronavirus y sus consecuencias
- En momentos de angustia o ansiedad revisar los pensamientos, contrastar la realidad con esos pensamientos. Buscar datos objetivos que confirmen pensamientos catastróficos.
- Dedicar tiempo a actividades lúdica
- Cuidar el cuerpo: Hacer ejercicios. Respetar las horas de sueño. Siga una dieta saludable
- Pide ayuda si lo necesitas. Pedirla no es sinónimo de no ser un/a buen/a profesional



SE CONSCIENTE DE TUS LÍMITES, ANTES DE PROFESIONAL ERES UNA PERSONA.

“No te pongas el traje de superwoman o Superman”

Si continuamente estas enfadado, triste, con miedo, agotado, con culpa, desmotivado con rumiaciones de pensamientos negativos recurrentes, flashback o somatizaciones pide ayuda a un o una profesional de psicología

Tomado de

**GIPEC- GRUPO DE INTERVENCIÓN EN
SITUACIONES EN CRISIS EN CEUTA**

