

Decálogo de orientaciones que ofrece Colegio Oficial de Psicología de Andalucía Oriental para profesionales del ámbito sanitario ante la crisis por coronavirus

Todo el colectivo profesional del ámbito sanitario se está enfrentando a los desafíos de una situación excepcional sobrevenida de la naturaleza y magnitud de las consecuencias de este virus, por lo que de forma progresiva se acumula el cansancio y las consecuencias psicológicas negativas.

Desde nuestro Colegio Profesional de Psicología tenemos el deber de ayudar y cuidar al colectivo sanitario. Somos conscientes también de nuestro importante papel en esta crisis y de cómo podemos ayudar para reducir la carga emocional y prevenir problemas psicológicos derivados de ésta.

El papel de vuestro colectivo conlleva una alta responsabilidad y no cabe duda de que vuestro desempeño, que siempre ha sido clave, ahora lo es central y vital. Es por ello, que queremos ofrecerte algunas orientaciones a fin de compensar el impacto psicológico negativo de este contexto. Estamos seguros de que algunas de estas recomendaciones ya las sigues y otras te podrán servir para complementar tu ya eficaz labor.

Las siguientes recomendaciones están basadas en un sondeo que hemos realizado sobre las situaciones reales que estáis viviendo los y las profesionales sanitarios, que tienen un carácter tanto individual como de interacción social, por lo que en su redacción ha participado un equipo de expertas/os tanto del ámbito de la psicología clínica como de la psicología de la intervención social.

1. Ante el sentimiento de vulnerabilidad física y emocional:

Permitete tomar contacto con ese sentimiento de vulnerabilidad a la vez que desarrollas estrategias de toma de consciencia de lo que estás realizando en cada momento, tanto en la labor profesional como en el resto de ámbitos de la vida diaria.

Trata de no invertir esfuerzos en controlar la emoción o evitarla; centra tu capacidad en seguir actuando con esa emoción, no contra ella. Actuar con la emoción negativa te va a reforzar y te va a facilitar el abordaje de otras negativas.

2. Ante la incertidumbre y miedo al propio contagio y el de seres queridos:

Aceptación de que estás ante una situación excepcional con algunas variables sobre las que no puedes ejercer control, pero sí puedes centrarte en la gran cantidad de destrezas y competencias con las que cuentas y que te convierten en eficaz, minimizando los riesgos.

La posibilidad de contagio de seres queridos existe, debes aceptarlo y centrarte en la acción sobre aquellos comportamientos que ayuden a minimizar el riesgo.

3. Ante el miedo a no poder cubrir todas las necesidades de atención por falta de medios y tiempo:

Concentrarte en lo que puedes hacer de forma eficaz; estás haciendo todo lo que puedes hacer. Date cuenta de que en la medida en que te centras en todo lo que no has podido hacer, estás usando recursos mentales que pueden utilizarse para ejercer tu labor de manera más eficiente. El sentimiento de autoeficacia te hará sentir mejor y te centra en lo que haces con positividad.

4. Ante el agotamiento emocional por la sobrecarga de trabajo en condiciones extremas

Valora en qué medida esto está influyendo sobre tu ejecución de tareas, pues a veces es más efectivo realizar cortas paradas de desconexión para poder centrarte de nuevo en el trabajo con mayor eficacia.

En los períodos más largos de descanso, es primordial que valores que son muy importantes los espacios de ocio y los que compartes con tus seres queridos; céntrate en ello y disfruta de los momentos y gestos de cariño de las personas cercanas.

5. Ante la sobrecarga de situaciones estresantes:

Dirige tu atención hacia lo que estás haciendo en ese momento. Si la atención se te va a otras situaciones difíciles, vuelve de forma amable a dirigirla hacia aquellas cosas a las que te estás dedicando en el presente. Reconoce tus propios límites como ser humano. En los momentos de ocio procura realizar actividades que no guarden relación con el trabajo y que sean divertidas. Puede que en un principio te apetezca menos hacer cosas que antes disfrutabas, pero es importante que las hagas. Si la atención se te vuelve a ir hacia temas del trabajo, procura también seguir centrado en la actividad de ocio en la que estás, sin castigarte porque tu mente vuelva a pensar en las situaciones estresantes.

6. Ante síntomas de un ataque de pánico:

En situaciones de estrés intenso pueden producirse ataques de pánico. Algunas funciones fisiológicas que normalmente podemos controlar a voluntad se pueden disparar, yendo acompañadas generalmente de la sensación de pérdida de control, de que se va a producir un desenlace fatal o del pensamiento de que vamos a perder el juicio. Las cosas pueden parecer irreales e incluso podríamos perder por momentos el sentido de identidad personal. Es importante que sepas que en esos momentos no tienes capacidad de control sobre lo que te está ocurriendo. Las sensaciones que atravesarías pueden ser muy desagradables, pero son pasajeras. El pico de los ataques de pánico se suele producir entre los 10 y 20 minutos después de notar los primeros síntomas y puede llegar a durar hasta dos horas (aunque generalmente es bastante más breve). Un ataque de pánico es como subir a una montaña rusa o a una atracción que te da miedo. Una vez que estás en la atracción tienes que esperar a que finalice para poder bajarte.

7. Ante sentimientos depresivos:

Trata de comprender estos sentimientos depresivos en función de las duras circunstancias que estás viviendo. Es lógico que ante esfuerzos importantes y una falta de actividades de ocio el estado de ánimo sea bajo y que aparezcan pensamientos negativos. Procura no luchar contra estos sentimientos. Te puede ayudar el seguir haciendo cosas que para ti son importantes, aunque en el momento no te apetezca mucho. Trata de descansar las horas necesarias y, dentro de las posibilidades, hacer actividades que te resultan de interés, independientemente de tu estado de ánimo.

8. Ante la interacción social con compañeros/as:

Demuestra con comportamientos claros que te importan las personas con las que estás interactuando e incluye con frecuencia en tus frases palabras como "compañero/a" y "equipo". Actuar de forma colectiva debe prevalecer sobre las individualidades. Se deben intensificar las acciones de cuidado mutuo.

En la relación entre equipos directivos y las personas a su cargo han de diseñarse acciones de cuidado mutuo, así como fomentar la percepción de pertenencia y valoración adecuada de la ejecución. Es preferible orientar que realizar juicios de valor sobre la ejecución.

La toma de decisiones en una situación de crisis siempre va a llevar emparejado que se produzcan equivocaciones, para prevenir sentimientos de culpa trata de actuar con honestidad, sinceridad y transparencia.

9. Ante la interacción con las personas que atendemos:

Muestra de forma clara con tus comportamientos que las estás escuchando. Tranquiliza de forma realista, evitando el uso de frases del tipo "todo va a ir bien" o "mantenga la calma", ya que no son realistas ni eficaces en este contexto; es preferible el uso de frases como "entiendo sus miedos y estamos trabajando para ofrecer la mejor atención posible".

10. Ante la valoración que nos hacemos de nuestra ejecución y de nosotros/as mismos/as:

Una estrategia efectiva que te puede ayudar a compensar el impacto psicológico de esta situación es hacer una puesta en valor consciente del reconocimiento social que el colectivo sanitario, al que perteneces, está teniendo, así como de la importancia vital que tu trabajo tiene para superar esta situación de crisis. Cada muestra de ánimo, cada aplauso desde un balcón, es un reconocimiento global hacia tu persona y hacia tu labor; dedica varios momentos al día para valorar de forma consciente este reconocimiento y conéctalo con tus acciones.

Por último, es importante destacar que el hecho de que no estés manifestando una importante carga emocional negativa no tiene nada que ver con tu nivel de ejecución y esfuerzo; cada persona tiene sus propias fortalezas y destrezas para gestionar las emociones.