

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

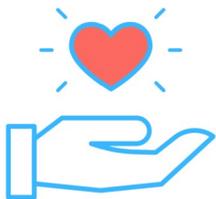


En situaciones de **ansiedad y miedo intenso** las personas pasaran primero por un **shock**, que las **inhabilita racionalmente**, es decir, no sirve que razonéis con ellos o ellas.

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 lúdicas**
- **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.

