

Cuidados psicológicos para sanitarios en tiempos de COVID19

Fátima Castaño

Psicóloga General Sanitaria

Psicooncóloga

24-3-2020

Estamos **viviendo tiempos difíciles** con la enfermedad acechando a nuestra sociedad, la **población** esforzándose por permanecer **confinada** en sus casas, alejada de sus familiares y viendo **parada la actividad económica y social** del país.

Las **situaciones más difíciles**, son sin duda, las vividas por las **personas afectadas por el COVID19** y sus **familiares**, así como, las circunstancias vividas por todas esas **personas que trabajan en centros hospitalarios**, Atención Primaria, atención domiciliaria, residencias, farmacias, ambulancias, que se esfuerzan por ofrecer la mejor de las atenciones.

Los **profesionales sanitarios** tratan de compaginar largas **jornadas laborales** en las que se ven **expuestos a riesgo** y una enorme demanda asistencial, junto con sus vidas personales y familiares, en las que **intentan evitar el contagio de sus propios seres queridos**.

Trabajar en estas condiciones, sin lugar a dudas, **menoscaba a nivel físico y psicológico a los profesionales**, por ello, es más que oportuno animaros a que reflexionéis sobre estas **pequeñas recomendaciones** con el fin de que deis vuestros primeros pasos para **cuidar vuestra salud psicológica durante esta etapa**.

1. Descarga emocional o desahogo:

Se trata de **compartir** tus miedos, tus inquietudes, tus frustraciones o tu tristeza con aquellas personas con las que con las que sientas que hablas un lenguaje común, con las que te sientes comfortable. Consiste no solo en contarle “tus cosas” a alguien, sino en practicar los que los psicólogos llamamos **ventilación emocional**, es decir, sentirte escuchado, apoyado, arropado y a su vez darte la oportunidad de escucharte a ti mismo.

La ventilación emocional te ayudará a **liberar tensión y espacio mental, a soltar y puede facilitarte continuar**.

2. Límites personales:

¿Cuáles son tus límites? ¿Qué está en tu mano? Asumir lo que puedes hacer e **identificar tus limitaciones** te ayudará a trabajar con más equilibrio contigo mismo. **Centrarte en lo imposible**, en lo que no controlas o no está en tu mano solo **aumentará** tu sensación de **impotencia, tu frustración** y te hará sentir que nunca haces lo suficiente.

Ten en cuenta que, trabajar durante un **periodo mantenido** en el tiempo por **encima de tus capacidades** no te hará trabajar bien, ni te ayudará a sacar lo mejor de ti o lograr las mejores soluciones, en cambio facilitará que **corras el riesgo de bloquearte** y desbordarte antes de tiempo.

Haz lo que puedas, eso ya es mucho.

3. Situaciones de dificultad:

Identifica esas situaciones que te suponen una **mayor dificultad**, ya sea por sus características técnicas, o por su peso emocional. Ten en cuenta que, en esta crisis vas a **estar en contacto directo con el sufrimiento de muchas personas**, con tensión y tomando decisiones complejas gran parte de tu día.

Te propongo que **dediques unos minutos para prepararlas**, si es posible, pedir apoyo a los compañeros o incluso permítete un pequeño espacio para digerirlas, aprender de lo vivido y sobrellevarlas.

4. RESPIRA:

Todo ejercicio intenso, y el que estáis haciendo lo es, necesita **pequeñas paradas**, permítetelas. Te ayudarán a relajarte, continuar y a aumentar tu autoconsciencia. **Llora si lo necesitas**, es una inmejorable **válvula de escape**, y no olvides parar y RESPIRAR para **volver a equilibrarte**.

5. Corto plazo:

Céntrate en el día a día, en el **afrontamiento a corto plazo**, te ayudará a **disminuir tu ansiedad** y a no abrumarte con la percepción de que no pasa el tiempo.

6. Refuerzo positivo grupal:

Atento, si solo te centras en los elementos negativos de la situación, en las dificultades, en lo que no funciona, te sentirás con más ira, más incapaz, más frustrado o incluso incapaz de continuar, ...

Os propongo establecer **dinámicas de equipo al inicio de cada turno o guardia** en las que cada miembro del equipo comente con el resto **qué fue bien en el turno anterior**, a quién darle la enhorabuena por su gestión, qué ha mejorado, esto os ayudará a **afrentar el día con mayor autoconfianza**, con **energía positiva** renovada y con **mayor sensación de equipo**.

7. Desconexión:

Utilizar tu **tiempo libre para el descanso**, es una máxima en momentos como los que estás viviendo. Intenta desconectar con **actividades relajantes que te ayuden a evadirte**, retomando un ocio agradable, pero sobre todo, **llénate del amor de tus familiares**, aunque sea telemáticamente, y **recarga toda a energía positiva** que puedas.

8. Atención:

Si notas hiperactividad, te notas errático, con dificultades de concentración, pesadillas, dificultades para dormir o desconectar, taquicardia o dolor de cabeza, pueden ser signos de desgaste emocional o del **inicio de un trastorno de ansiedad**. Este será el **momento de pedir ayuda, no dudes en hacerlo**.

¡Fuerza a todos!