

CONSEJOS PARA LOGRAR EL BIENESTAR DE LOS PROFESIONALES DURANTE Y DESPUÉS DE COVID-19

Las necesidades variarán en cada una de las fases, considere los siguientes mecanismos de apoyo:

Fases	Problemas e impacto probable	Necesidades y enfoque recomendado
Pre- fase: No casos en nuestra unidad	Ansiedad anticipatoria sobre lo que va a pasar. Incapacidad para pensar con claridad, planificar y sentirse sobrepasado. Errores de comunicación. Tensión en las relaciones laborales. El agotamiento de la "preparación".	Aumente la sensación de control: el equipo está en buenas manos. Tranquilidad y planificación. Las actualizaciones de la comunicación son clave. Plan de escalamiento. Apoyo a gerentes que están haciendo planes y soportando el estrés.
Fase inicial: CASO 1	Comienza a ponerse en marcha, muchas dudas, cosas que no se hacen bien, tiempo perdido, repetición y frustración. Más ansiedad anticipatoria	Sala de guerra: planificación centralizada para permitir una comunicación centralizada. La administración es visible y disponible. Boletines de comunicación regulares y foros abiertos. Promover el apoyo de los compañeros.
Fase principal: Escalada- muchos casos	Mayor periodo de riesgo. Miedo al contagio e implicaciones para las familias propias. Carga de trabajo abrumadora. Modo "lucha y huida": adrenalina y piloto automático. Agotamiento. Angustia moral como racionamiento de la asistencia sanitaria. Angustia vinculada a la experiencia personal o familiar de COVID-19. Experimenta miedo o estigma cuando estés en público.	Está bien decir que no estás bien. Personal superior para modelar esto. Rota a los trabajadores de las funciones de alto estrés a las de menor estrés. Reuniones pequeñas antes y después de cada turno. Asociar a los trabajadores sin experiencia con sus colegas de más experiencias. Sesiones reducidas de regulación emocional para el personal Asegúrese de lo básico: descansos, instalaciones (comida en la sala del personal), dormir, días libres. Administrar visitas de pacientes ingresados
Última Fase: Final inmediato	Agotamiento y recuperación / estrés postraumático	Reuniones con el equipo: individuales y sesiones grupales. Aprendizaje y preparación para el futuro: Organizar y agradecer Esté atento a las señales de estrés elevado en el personal:
A largo plazo	Estrés elevado en el personal Reflexión y aprendizaje	- hiper excitación y falta de sueño - flashbacks o volver a experimentar - dificultad para mantener atención en el trabajo

Lo más importante es que esto no tiene precedentes: está bien no estar bien

- Busca actualizaciones de información en momentos específicos durante el día una o dos veces. El flujo repentino y casi constante de noticias puede hacer que cualquiera se sienta preocupado. Asegúrate que la fuente de información es veraz.
- Sentir ansiedad es una experiencia que tú y muchos de tus compañeros probablemente estáis teniendo. Es normal sentirse así en la situación actual. el estrés y los sentimientos asociados con él, de ninguna manera son un reflejo de que no puedes hacer tu trabajo o de que eres débil.
- Prestar atención a tu nivel de estrés y bienestar durante este tiempo es tan importante como controlar tu salud física.
- Cuida de tus necesidades básicas y garantiza el sueño y el descanso durante el trabajo o entre turnos, come alimentos suficientes y saludables, realiza actividades físicas y mantén contacto con familiares y amigos.
- Este es un escenario sin precedentes, no intentes aprender nuevas estrategias, utiliza las que has utilizado en el pasado para controlar los momentos de estrés.
- Es probable que la situación se alargue en el tiempo, como un "maratón": mantén el ritmo.
- Ten en cuenta tus niveles de energía: debes "llenar" después de "vaciar el tanque".
- Ten en cuenta que en momentos en los que uno se siente estresado o sobrepasado puede necesitar más tiempo para pensar y entender las cosas.
- Ten cuidado con el lenguaje catastrofista que podría asustar a tus compañeros.
- Evita usar estrategias de afrontamiento poco útiles como el tabaco, el alcohol u otras drogas.
- Desafortunadamente, algunos trabajadores pueden experimentar la evitación de su familia o comunidad debido al estigma o al miedo. Si es posible, mantente conectado con tus seres queridos, incluso a través de métodos digitales. Dirígete a tus compañeros o al responsable de tu equipo para obtener apoyo: tus compañeros pueden estar teniendo experiencias similares a las tuyas.

PARA, RESPIRA, después PIENSA - prestar atención a tu respiración rompe el ciclo de estrés y reactiva tu lóbulo frontal: después podrás pensar mejor