
DECÁLOGO DE SALUD MENTAL PARA PROFESIONALES SANITARIOS PARA AFRONTAR SATISFACTORIAMENTE LA SITUACIÓN Y MEDIDAS ADOPTADAS POR EL COVID-19

“CUIDANDO DE QUIEN NOS CUIDA”

1. VALORACIÓN DE LA SITUACIÓN.

El cumplimiento de las medidas adoptadas por las Autoridades Sanitarias son fundamentales para detener entre todos/as esta pandemia. Por ello, debemos comprender y recordarnos con frecuencia que ésta es nuestra principal responsabilidad, que desde cada puesto de trabajo estamos colaborando para que ese objetivo se cumpla y que todo ello es algo temporal que acabará pasando.

2. USO Y RECURSO A LA INFORMACIÓN DE FORMA PROPORCIONADA.

La incertidumbre genera malestar emocional debido a la percepción de pérdida de control. Para ello, trataremos de mantener el conocimiento de la situación a través de información ofrecida por fuentes de referencia. Conviene limitar la búsqueda de información en momentos específicos del día.

3. RECURSOS Y FORTALEZAS PERSONALES.

A pesar de que estamos ante una emergencia sanitaria sin precedentes, cada uno de nosotros cuenta con experiencias previas y estrategias de afrontamiento que han resultado útiles en situaciones ya vividas. Recurre a ellas, recuerda cómo has podido afrontar en el pasado momentos con alto nivel de exigencia y estrés y ponlas en juego.

4. AUTO-OBSERVACIÓN.

La exposición repetida a situaciones de incertidumbre incrementa los niveles de ansiedad y estrés percibido. Presta atención a estos niveles. Si dificultan la realización de tus tareas, date permiso para parar, respirar profundamente y después pensar. Atender nuestra respiración puede ayudar a detener el ciclo del estrés.

5. AUTO-CUIDADO.

Atiende tus necesidades básicas manteniendo estrategias de afrontamiento favorables: aseguraremos los tiempos dedicados al sueño y descanso entre turnos o dentro del mismo y mantengamos hábitos de alimentación y ejercicio saludables.

Evitar recurrir a estrategias de afrontamiento como el tabaco, el alcohol u otras drogas.

6. CONTROL DE PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS NEGATIVOS.

La pérdida de estructura diaria o la atención dirigida a lo relacionado con la pandemia, incrementa la frecuencia e intensidad de pensamientos anticipatorios negativos. Orientemos también nuestra atención a datos e información de carácter positivo que permita hacer una evaluación de la situación más proporcionada.

7. MANTENER EL CONTACTO SOCIAL.

Debemos mantener el distanciamiento social, pero eso no implica el aislamiento social. Aprovechemos vías de comunicación alternativas (llamadas, mensajería, videoconferencias) para estar conectados a familiares y amigos. Intercambiamos experiencias, emociones y estrategias para afrontar de forma satisfactoria esta nueva forma de vivir nuestro día a día.

8. BUSCAR APOYO EN NUESTRO EQUIPO.

Sentirnos irritables, temerosos o preocupados en esta situación forma parte de lo esperable. Observemos qué estamos sintiendo, qué nos lo produce. Tenemos derecho a sentirnos así en determinados momentos. Puede resultar útil compartir y hablar de cómo estamos viviendo la experiencias con las personas que nos acompañan en este camino.

9. ESTRUCTURAR LA VIDA DIARIA.

La actividad diaria y nuestras rutinas fuera y dentro del ámbito laboral están cambiando significativamente, pudiéndonos sentir confundidos o desubicados. Planificar actividades y tratar de mantener una estructura diaria, permitirá la adquisición progresiva de cierta normalidad. Para garantizar el bienestar emocional, es recomendable planificar actividades placenteras o reforzantes que gratifiquen nuestro tiempo de confinamiento en solitario o con quienes nos acompañan fuera del ámbito laboral.

10. SOLICITA AYUDA ESPECIALIZADA.

Si durante los acontecimientos derivados de la emergencia sanitaria presenta sintomatología de tipo psíquico que limite o interrumpa el adecuado funcionamiento personal o profesional.
