

Gijón



*Para seguir cuidando,
debes cuidarte*

Ante la situación actual derivada del brote de COVID-19, es fundamental la labor que lleváis a cabo los y las profesionales del ámbito sanitario que diariamente estáis trabajando con personas afectadas por el virus y otras que podrían estarlo; y la labor que estáis realizando los y las profesionales del ámbito de la seguridad y las emergencias, que diariamente estáis interviniendo con personas en las calles, establecimientos y domicilios de particulares desconociendo si están afectadas por el virus o no.

El trabajo de ayuda en esta situación puede resultar **gratificante**, pero también puede ser una **fuentes de importante estrés y sufrimiento**.

Reacciones que puedes tener

Debes saber que las reacciones que pueden aparecerte son **REACCIONES PSICOLÓGICAS NORMALES**, son el modo normal en que tu organismo trata de enfrentarse a esta situación nueva y extraña, son reacciones adaptativas de tu organismo que intentan protegerte y poner orden en este caos repentino.

- **Dificultad para concentrarse** y tomar decisiones
- **Bloqueos** ("mente en blanco") y dificultad para retener información
- Somatizaciones: **cefaleas, contracturas musculares, problemas digestivos.**
- Sentimientos: **miedo, impotencia, inseguridad, irritabilidad, rabia, tristeza, culpa por "no poder hacer más"**
- Sensación de **incredulidad**.
- Deseo de **evitar** la situación crítica vs **sobreimplicación**.
- **Pensamientos y conversaciones recurrentes** sobre la situación dentro y fuera del ámbito laboral.

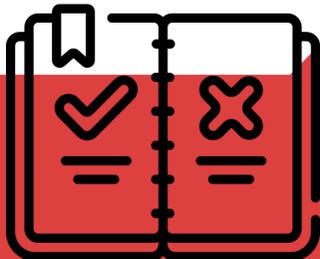


Antes de tu turno de trabajo

- **Infórmate** sobre la situación y los cambios de rutinas en el Servicio, pero ten en cuenta que la sobreinformación puede generar ansiedad.
- **Cuídate** y cuida tu salud, ocio, familia, alimentación y sueño. Gestiona TU tiempo. Monitoriza tu propio estado de salud tanto física como mental. Para ayudar a otros es necesario estar sano.
- No hables todo el día de este tema y ocupa el resto del día con **otras actividades**.
- Las jornadas laborales serán intensas, así que ¡No olvides los **descansos!** (tanto entre los distintos turnos como dentro del propio turno).
- Utiliza el **HUMOR**, disminuye los efectos adversos del estrés.

Durante tu trabajo

- Céntrate en los Servicios asignados. **Focaliza tu atención** en ellos (te ayudará a no dejarte llevar por las emociones). Es normal que tengas pensamientos intrusivos, anticipatorios, preocupaciones,... pero evita engancharte a ellos.
- **Para y siente** tus sentimientos, emociones, reacciones. Observa tus pensamientos y valora si puedes seguir trabajando correctamente o si tienes que hacer un "parón" y descansar.
- Entre diferentes tareas estresantes, haz una pequeña **pausa** y, si lo necesitas, practica algún ejercicio sencillo de respiración.
- Cuida tu **compañerismo**: Si identificas en algún profesional alguna alteración, acompáñale fuera de la situación, ayúdale o busca ayuda. Refuerza las tareas difíciles o estresantes de los compañeros de forma adecuada.
- **NO** te **sobreimpliques**. Trabaja con objetivos.
- Intenta mantener unas **expectativas realistas**. No te presiones ni te exijas más de lo que puedas alcanzar. Tu trabajo es muy valioso, no lo olvides: es una carrera de fondo.



Después del trabajo

- Facilitate el **desahogo emocional**. Dedicar un tiempo a expresar pensamientos, emociones y compartirlos. Normaliza reacciones y favorece recuperación.
- Busca la **compañía** de otras personas y entornos con los que compartas otros temas.
- **Cuídate**. Respeta tus turnos de descanso y recupera energía física y mental. Realiza tus rutinas cotidianas. Gestiona y organiza tu tiempo para poder hacer las actividades normales sin prisa. Intenta comer de forma saludable, hacer ejercicio y dormir suficientes horas. Planifica actividades gratificantes, ejercicio, relajación, pilates, yoga.... No te automediques. Evita o reduce al máximo el consumo de alcohol, nicotina y cafeína.
- Tómate un **descanso** de la cobertura mediática del COVID-19.
- **Identifica** qué **estrategias** te han servido para afrontar y/o superar situaciones pasadas.
- Intenta **reconocer y valorar** qué cosas has hecho bien a lo largo de cada día (tanto en tu trabajo como fuera de él) y actúa de modo comprensivo con tus limitaciones y las de las demás personas.
- **Sé consciente** de toda la **ayuda** que has prestado durante la jornada y evita la culpa bloqueante: revisa tus decisiones de manera constructiva.

Y no olvides que... somos personas y, por tanto, nos podemos ver afectadas emocionalmente de la misma manera que el resto.

**...Y SOBRE TODO
!!! PIDE AYUDA
CUANDO LA
NECESITES !!!**



Gijón