

ATENCIÓN PSICOLÓGICA TELEFÓNICA COVID-19

**Grupo de Intervención Psicológica en situaciones de Emergencias, Desastres y Catástrofes
-GIPEC- NAVARRA**



PAUTAS AUTOCUIDADO

POBLACION GENERAL

PERSONAL SANITARIO



PAUTAS: POBLACIÓN GENERAL (I)

Reconocer y expresar emociones

- Podemos expresarlo hablarlo con otras personas, escribiendo un diario, una poesía o relato.

Mantener una rutina

- Establecer horarios de comida, trabajo, sueño.

Buscar momentos de autocuidado

- Realizar actividades que nos reporten bienestar (lectura, series, dibujar, escribir...)

Mantener hábitos de higiene

Limitar la exposición a la información

- Relativa al covid-19 a dos o tres veces al día.
- Fuentes de información oficiales
- contrastar la información que nos llega a través de redes sociales.



PAUTAS: POBLACIÓN GENERAL (II)

Establecer objetivos diarios

- No anticipar demasiado
- Tener una meta al día siguiente nos ayudará a mantener la perspectiva

Mantener contacto red social

- Permanecer en **contacto** con nuestra familia y amigos a través del teléfono, redes sociales, videollamada...

Tiempo para uno mismo

- Si vivimos con otras personas buscar algo de **tiempo para uno mismo**
- Respetar los tiempos de los demás.

Ser flexibles y amables

- **Con nosotros mismos** y con las demás personas.
- Permitirnos los errores.
- No elevar la auto exigencia
- No pretender tener todo controlado para compensar las sensaciones de descontrol

Participar de acciones comunitarias

- Sentirnos parte de nuestra comunidad (aplausos, canciones a determinadas horas...)

PAUTAS PERSONAL SANITARIO

ATENCIÓN A LAS REACCIONES POSIBLES EN SITUACIÓN DE ESTRÉS INTENSO

- Ansiedad
- Tristeza
- Frustración
- Miedo
- Culpa
- Irritabilidad
- Impotencia
- Anestesia emocional
- Etc....

Emocionales



- Dificultades respiratorias
- Sudoración excesiva
- Temblores
- Cefaleas
- Mareos
- Molestias gastrointestinales
- Contracturas musculares
- Taquicardias
- Agotamiento físico
- Insomnio
- Alteraciones del apetito

Físicas



- Confusión o pensamientos contradictorios
- Dificultades de concentración, para pensar de forma clara o para tomar decisiones.
- Dificultades de memoria
- Pensamientos obsesivos o dudas
- Pesadillas
- Fatiga por compasión
- Imágenes intrusivas
- negación
- Sensación de irrealidad

Cognitivas



- Hiperactividad
- Aislamiento
- Evitación de personas, situaciones ...
- Verborrea
- Llanto incontrolado
- Dificultad para el autocuidado y descansar

Conductuales



PAUTAS PERSONAL SANITARIO

Cuidar necesidades básicas

- Asegúrate de comer, beber y dormir regularmente, no hacerlo lleva al agotamiento físico y mental.

Descansar.

- En el trabajo haz pequeños descansos.
- Si es posible, permítete hacer algún descanso y haz algo que encuentres agradable. El descanso adecuado también repercutirá positivamente en tu trabajo.

Planificar rutina fuera del trabajo

- Trata de mantener los hábitos que permitan las medidas de restricción. Rutinas de ejercicio, de lecturas, de limpieza, de contacto con seres queridos.
- Dedicar un tiempo diario a **realizar actividades de relajación**, como meditación, mindfulness, etc

Expresar emociones.

- Comparte con tus compañeros y compañeras tus impresiones y emociones, es normal que en esta situación sientas miedo, frustración, etc...
- Utiliza la ventilación emocional también con tus seres queridos. Las emociones nos hacen humanos.
- Comparte las emociones con otras personas nos ayuda a hacerlas más tolerables y poder regularlas.

Compartir información constructiva

- Comunícate con los compañeros y compañeras de manera clara y alentadora. Comparta soluciones, proponga objetivos para vencer esta situación, plantea metas .

PAUTAS PERSONAL SANITARIO

Estar en contacto con la familia y personas queridas

- Ponte en contacto con tus seres queridos si es posible. Compartir y mantenerse conectado es positivo para tu salud emocional. Además tus seres queridos también agradecerán su confianza.

Actualizar información

- Información a través de fuentes fiables sobre la pandemia.
- Limita la sobreexposición a los medios de comunicación.

Buscar ayuda

- Date permiso para pedir ayuda si consideras que lo necesitas.
- Reconocer signos de estrés y pedir ayuda es un modo de regularnos y favorece a estabilidad frente al estrés mantenido.

Enfócate

- Enfócate en aspectos positivos de la situación de la situación.
- Busca metas y objetivos en el trabajo realizado.

Reconóctete y reconocimiento a todo el equipo asistencial por el gran trabajo realizado