

Recomendaciones para I@s profesionales para un afrontamiento eficaz ante el malestar psicológico generado por el brote de Coronavirus - COVID 19

Ante la situación en la que nos encontramos de contagio por el Coronavirus es normal que muchas personas sientan emociones difíciles de gestionar, si estas emociones se vuelven de alta intensidad y/o persistentes suele ser muy complicado sobrellevar el día a día, algunas de estas emociones pueden ser:

- Nerviosismo, agitación o tensión, con sensación de peligro inminente, y/o pánico.
- No puede dejar de pensar en otra cosa que no sea la enfermedad.
- Necesita estar permanentemente viendo y oyendo informaciones sobre este tema.
- Tiene dificultad para concentrarse o interesarse por otros asuntos.
- Le cuesta desarrollar sus labores cotidianas o realizar su trabajo adecuadamente.
- Está en estado de alerta, analizando sus sensaciones corporales, e interpretándolas como síntomas de enfermedad.
- Le cuesta controlar su preocupación y pregunta persistentemente a sus familiares por su estado de salud, advirtiéndoles de los graves peligros que corren cada vez que salen del domicilio.
- Percibe un aumento del ritmo cardíaco, respiración acelerada (hiperventilación), sudoración, temblores sin causa justificada.

Si presentas estas emociones es importante que:

- **Identifiques** el pensamiento que te está generando el malestar:

“De todo lo que estoy sintiendo o pensando ¿Qué es lo que más me preocupa? ¿Qué es lo que me está generando mayor ansiedad?”.

- Comparte cómo te sientes.
- Ante la situación de bulos e informaciones falsas en la que nos encontramos es **IMPORTANTÍSIMO** que la información que recibas y emitas sea oficial y contrastada, infórmate en medios oficiales y científicos. Como profesionales sanitari@s estamos obligad@s a generar calma en la sociedad, no podemos contribuir con ideas apocalípticas a la ansiedad social.
- Evita estar todo el tiempo buscando información sobre el coronavirus, eso no te hará estar mejor informad@, te hará estar en alerta constante, lo que hará aumentar tu malestar y ansiedad.

RESUMEN PARA SOBRELLEVAR NUESTRO DÍA A DÍA LABORAL:

Utiliza la respiración para mantener la calma.

Utiliza el humor para reducir la ansiedad, seguro que alguien de tu alrededor puede ponerte un video o una imagen que te haga reír.

Apóyate en tus compañer@s, tod@s sentimos miedo en alguna ocasión pero nos apoyamos y nos cuidamos, sentirnos protegid@s hace que tengamos mayor sensación de control.

Si ves que algún@ de tus compañer@s se muestra muy ansios@ con esta situación no hables más de ello, frena todos los comentarios que se puedan realizar cuando esa persona esté delante, no generes falsos bulos y no promuevas información no contrastada.

Lávate las manos y utiliza las medidas de seguridad adecuadas.

Sonríe, si te veo sonreír me ayudará a sentirme mejor, si yo sonrío haré que tú te sientas mejor.

Cuidarnos en cosa de tod@s, nos necesitamos en las mejores condiciones físicas y mentales.

Texto realizado por el Equipo de Atención Psicosocial del Hospital San Rafael, basado en las recomendaciones del grupo de trabajo de emergencias y urgencias del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid.