

RECOMENDACIONES GENERALES PARA PERSONAL SANITARIO

SERVICIO DE PSIQUIATRIA Y PSICOLOGIA CLINICA, HOSPITAL LA LUZ

Ayuso de Vega M.MGS, Dra. Martin Díaz O. PC, Ruano Grande A.MGS

RECOMENDACIONES ESPECIFICAS

A continuación, se presentan una serie de recomendaciones que van dirigidas a personal sanitario para contribuir al afrontamiento psicológico eficaz:

1. PRESTAR ATENCION A LAS PROPIAS EMOCIONES

Probablemente aparezcan fluctuaciones emocionales a lo largo de todo este proceso como personal sanitario. Los estados emocionales más frecuentes son la saturación, miedo, frustración, enfado y confusión.

Estamos ante una situación en la que continuamente se producen cambios y exige una readaptación, por lo que es normal que surja una sensación de indefensión. Hay cosas sobre las que no podremos tener control (recursos disponibles y medios), pero hay otras tantas que si puedes controlar (pensamientos y comportamiento).

Aparecerá estrés debido a que las demandas superan los recursos disponibles, pero no debería hacernos caer en sentimientos de culpa por pensar que no lo estoy haciendo bien o que podría hacer más, ya que son pensamientos intrusivos de culpabilidad.

2. EMOCIONES MAS ESPERADAS

LAS EMOCIONES NO SON BUENAS NI MALAS, SOLO SON EMOCIONES. Y TODAS SON ADAPTATIVAS

No hay que intentar evitar las siguientes emociones, hay que aceptarlas y tolerarlas.

MIEDO: Una de las emociones más frecuentes que aparecerán y aunque no lo parezca una de las más útiles y adaptativas. Debemos aceptarlo ya que nos ayuda a tomar todas las precauciones. En las circunstancias actuales es normal sentir miedo, acéptalo y no dejes que te paralice. La mejor manera de conseguirlo es normalizarlo como una emoción principal y común.

TRISTEZA Y ANSIEDAD: Experimentar ansiedad y/o tristeza es una respuesta común como seguramente estáis experimentando todo el personal que está trabajando. Es una reacción normal y no significa debilidad o incompetencia laboral, sino un efecto de nuestra humanidad y empatía debido a las consecuencias del COVID-19. Acepta que es una emoción transitoria y no permanente, apóyate en tus compañeros y no te va a impedir continuar con tu labor de ayudar.

RABIA: Cuando nos exigimos demasiado y perdemos de vista la realidad de nuestro esfuerzo realizado aparecen sentimientos de frustración que nos llevan a experimentar ira y rabia. Reconduce tu estado emocional hacia la realidad, descansa, desahógate y haz ejercicios de respiración para calmarte. El enfado consume mucha energía física y psicológica necesaria ahora mismo para la lucha contra la pandemia. La mejor manera de gestionarlo es compartirla con los demás y calmarte.

CULPA: Esta emoción puede generar autorreproches y sensación de estar causando o no evitando daños. Se debe tener en cuenta la labor realizada y la ayuda prestada en los servicios principales y no focalizar la atención en las dificultades como la falta de recurso o las pérdidas. Siéntete orgulloso de la ayuda que estás dando por mínima que sea.

3. NO TE SUBESTIMES

Confía en tus capacidades profesionales, sabes desempeñar muy bien tu labor como sanitario y lo estás haciendo. Continúa centrándote en esa labor y no intentes abarcar más de lo que puedes. Acepta y ten en cuenta tus propias emociones y valóralas ya que son adaptativas. Hay que tener cuidado de no tener una visión catastrofista sin menospreciar el riesgo al que se está expuesto.

4. TU RESPUESTA ANTE EL ESTRÉS

En el momento actual es imprescindible conocer tu límite, y saber en qué momento tu nivel de estrés es desadaptativo (tolerancia a la frustración). Acéptalo y adecua tu respuesta. Una buena manera de manejarlo es permitirte expresar tus emociones desde un modelo de asertividad sin transmitir tus miedos, simplemente gestionando tus emociones y compartiéndolas con los demás.

5. ESPACIO LIBRE DE ESTRÉS

A pesar de la dificultad de la situación, es de vital importancia que repetes tus periodos individuales de descanso y tengas una alimentación e hidratación adecuada para que tu capacidad de ayuda siga siendo óptima. Por otro lado, sería beneficioso habilitar un espacio en el que los diferentes profesionales os reunáis y compartáis aspectos emocionales y no tanto médico-técnicos.

En los momentos en los que os encontréis fuera de vuestro puesto de trabajo es importante limitar la exposición a los medios de comunicación y redes sociales. Aprovecha para descansar y compartir con familiares y amigos momentos de ocio.

Ante la situación de estrés profesional y vital no debemos confundir lo posible con lo probable; es decir, no adelantar acontecimientos posibles ya que no sabemos que puede ocurrir debido al escenario tan cambiante en el que nos encontramos diariamente.

No olvides que, si estás ahí es porque tienes la capacidad y formación necesaria para desempeñar la labor, y por ello eres la mejor persona para ocupar ese puesto.

ANEXO

De acuerdo a los ejercicios de regulación emocional recomendados por el Hospital Universitario La Paz Servicio de psiquiatría, psicología clínica y salud mental, adjuntamos:

Regulación emocional basada en Mindfulness (REM) en la crisis sanitaria COVID19

Para equipos de profesionales que intervienen

Marzo 2020

Hospital Universitario la Paz. Servicio de. Psiquiatría, Psicología clínica y Salud Mental

Lo siguiente es un guía sencillo para aproximarse a los equipos profesionales que intervienen en la crisis introduciendo el sentido de la intervención.

1º Aproximación

(10 minutos)

Puntos clave de una brevísima justificación de nuestra intervención para los equipos

- Los profesionales sanitarios son los medios más valiosos que los sistemas sanitarios tienen para afrontar la crisis
- Sin ellos no hay tecnología o fármacos que se puedan ofrecer
- El autocuidado de los profesionales no es un lujo sino una necesidad
- Cuando estamos en una situación de alto estrés se activa nuestro sistema de alarma interno y nos perdemos en una mente que planifica y que anticipa siempre sesgada por lo negativo
- Es una situación generadora de ansiedad y de daño
- Lo mismo que nos entrenamos para ponernos el EPI, hemos de entrenar la mente para regularla y sincronizar esa mente perdida con el presente tal y como es.
- Encontrar un refugio interno de calma en medio de la tormenta
- “No se pueden retirar las olas del mar, pero puedes aprender a surfearlas”
- Venimos a ofreceros entrenar estrategias y técnicas para ayudar a la regulación emocional y a la reducción del estrés.

- Se trata de fomentar los recursos internos que todos tenemos
- Hoy es el primer día y haremos un primer acercamiento
(Utilizar campanitas, no es imprescindible, pero puede ayudar para ir asociado el sonido a la pausa)

- Movimientos conscientes 5min. (ver tabla de opciones de movimientos)
- Atención focalizada en un ancla 5 min. (hacer hincapié en traer la conciencia al presente y hacerlo con amabilidad). (escuchar audio de 3-4 minutos de atención focalizada en un ancla)

Recomendaciones entre las sesiones

Sigue practicando

Pausa. (STOP)

Bajar la APP REM VOLVER A CASA (dos sesiones en abierto y luego con códigos que entregaremos)

Bajar la app ENCALMA EN EL QUIROFANO (explicar que contiene ejercicios sencillos de reducción de estrés ante situaciones desafiantes)

Ofrecer conversaciones individuales, expresar disponibilidad para ello

Poner el cartel de recomendaciones con teléfonos de contacto con salud mental

2ª Sesión

10 min

Revisión rápida ¿Cómo estáis?

Movimientos o ancla (según la energía de la sala)

(Incluir el tacto tranquilizador). (escuchar audio)

Tareas

Practica la pausa STOP

3ª sesión

10min

Revisión rápida ¿Cómo estáis?

Movimientos/ ancla

Tacto tranquilizador (compasión)

Tabla de movimientos (algunas opciones)

**SECUENCIAS DE POSTURAS
CINTA DE CASETE Nº 2**

