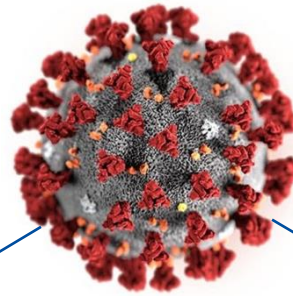


## RECOMANACIONS PEL PERSONAL SANITARI DAVANT LA CRISI DEL COVID-19

Aquesta situació d'impacte i alt estrès sostingut pot generar reaccions



### FÍSIQUES

palpitacions, pressió pit, falta d'aire, tensió muscular, molèsties gastrointestinals, cefalees, nàusees, insomni, dificultat per descansar, sudoració, tremolor...

### EMOCIONALS

imptència, por, ràbia, frustració, ràbia, enuig, recerca de culpables, tristesa, hostilitat, culpa, confusió, ansietat anticipatòria, ansietat catastròfica, omnipotència-sentit d'invulnerabilitat, eufòria, identificació amb les víctimes, irritabilitat, ira, labilitat emocional, fredor afectiva, desregulació emocional, hiperreactivitat, sensació d'alerta, atordiment...

### COGNITIVES

dificultats per rendir a nivell atencional, concentració i memòria, confusió, desorientació, dificultat per prendre decisions, dificultat en la comprensió o retenció d'instruccions, perplexitat, pèrdua de l'objectivitat...

### CONDUCTUALS

abús substàncies, hiperactivitat, conductes de risc, inhibició, disminució de l'eficiència i eficàcia, conflictivitat relacional, desconexió dels altres...

### Després de la feina també pots experimentar:

Pensaments i imatges intrusives, aparició de nous temors, dificultat per regular les reaccions a les demandes externes, irritabilitat sense motiu aparent, sensació d'abandó i soledat, ganes d'estar sol, facilitat per la distracció, problemes relacionals, insomni, malsons, hiporèxia...

**Hi ha moltes coses que no pots controlar, però intenta posar en acció les que sí estan a les teves mans**

### QUÈ POTS FER A LA FEINA:

BB

- Focalitza l'atenció en la tasca present, evitant que t'aclapari tot el que hi ha per fer.
- Estigues atent als teus límits.
- Fes petits descansos, ni que sigui de pocs minuts cada hora, per parar, estirar-se o fer una respiració profunda.
- Estigues atent als teus signes d'estrès i als dels altres. Reconeix les teves pròpies reaccions emocionals, d'activació, de cara a anar fent descompressió. No neguis els propis sentiments, no et castiguis per tenir-los.
- Recorda que no estàs sol, formes part d'un equip assistencial.
- Valora't i valoreu-vos tot el que esteu fent bé, sigues amable amb tu mateix, no et jutgis severament. Tots us esteu adaptant a un nou model de treball.
- Escolteu-vos i doneu-vos suport mutu, respecta les reaccions emocionals dels altres, congruents amb la situació crítica.
- Si no pots contenir les diferents reaccions -són persistents, et dificulten la tasca-, si et sents massa involucrat emocionalment, si estàs massa aclaparat per la sensació d'impotència i de falta de control, demana suport durant i després de la teva feina.
- Parla dels fets crítics que han passat a la feina per mirar de descarregar la tensió emocional, valoreu fer una roda de tancament abans de deixar la feina.

### QUÈ POTS FER FORA DE LA FEINA:

- No et sobreexposis a notícies/ informació relacionada amb el COVID19, evita parlar tot el dia del mateix.
- Respecta els torns de descans per poder descansar i recuperar-te física i mentalment.
- Fes dieta saludable i àpats regulars, demana ajuda si et costa fer-ho per tu mateix.
- Evita abús de OH i altres tòxics.
- Exercici físic en la mesura del possible.
- Dorm el necessari, recorda anar baixant el ritme i els estímuls abans d'anar a dormir.
- Intenta mantenir les rutines que puguis, adaptant-les al confinament.
- Intenta donar-te moments de descans, moments de benestar fent allò que et fa sentir bé, ballar, llegir, fer exercici, mirar una sèrie, meditar, ioga, no fer res, prendre l'aire al balcó...
- Descansa i desconnecta abans de posar-te en acció amb altres exigències familiars o domèstiques. Ajusta l'autoexigència en aquests moments, estàs fent un gran esforç a la feina i fora la feina.
- Tria i prioritza amb qui passar el teu temps de lleure, amics, família, fills/es. Via telefònica o virtualment, (durant confinament).
- Recorda que t'has de cuidar per seguir poder fer la teva tasca.
- Sigues amable amb tu mateix, estàs fent un esforç per adaptar la teva vida a les condicions del confinament.

Si necessites suport emocional en aquests moments, o fer una consulta per millorar la teva autocura, pots fer la demanda a través de l'adreça de correu-e que s'ha habilitat i ens posarem en contacte telefònic amb tu, amb total privacitat i confidencialitat de les intervencions.

**Volem ajudar al que ajuda!**

**TOT AIXÒ PASSARÀ, AMB LA CALMA ET PODRÀS ANAR RECUPERANT**