



COVID - 19

CÓMO AYUDARNOS A MANEJAR SITUACIONES DE GRAN ESTRÉS Y ALTO IMPACTO EMOCIONAL

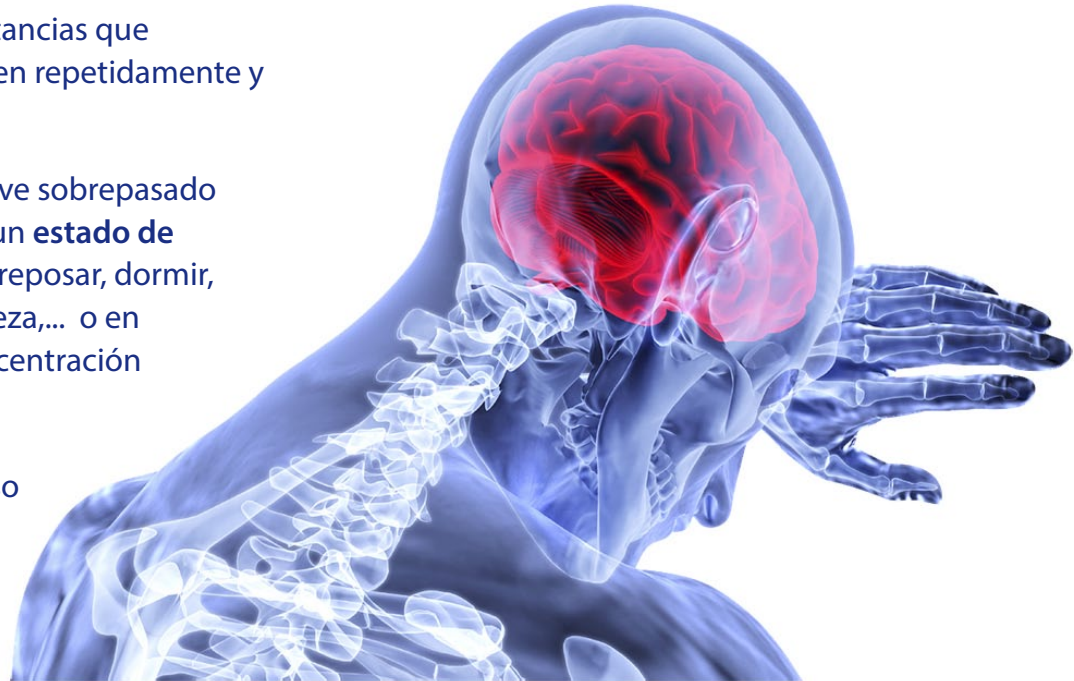
ESTRÉS

¿QUÉ SUCEDE EN NUESTRO CEREBRO CUANDO ALGO EXTERNO INTERRUMPE SU COTIDIANEIDAD?

El sistema nervioso puede bloquearse ante circunstancias que generan una alta activación emocional y que ocurren repetidamente y durante periodos prolongados.

En situaciones altamente estresantes, el cerebro se ve sobrepasado y no puede procesar la información, quedando en un **estado de activación permanente**: resistencia a desconectar, reposar, dormir, sacarnos determinadas imágenes o ideas de la cabeza,... o en **estado de desconexión**: aturdimiento, falta de concentración y eficacia dentro y fuera del trabajo.

Hay que trabajar desbloqueando el sistema nervioso de forma directa y facilitar la descarga del nivel de activación.



CRISIS PANDEMIA COVID-19

SITUACIONES A LAS QUE SE ENFRENTA EL PERSONAL SANITARIO:

- Situaciones de **incertidumbre** que crean confusión social y profesional.
- **Desbordamiento**: unido al estrés derivado de su actividad asistencial, enfermar o ver que los familiares lo hacen.
- **Mayor riesgo** de contraer enfermedades y transmitirlas a su entorno.
- Equipos no abundantes e incómodos: **limitan el movimiento y la comunicación**.
- La **angustia del paciente** y las familias puede ser cada vez más difícil de manejar.
- **Exposición a un sufrimiento intenso** ante la muerte en aislamiento.
- **Gran estrés** en las zonas de atención directa.
- Dilemas éticos y morales. En ocasiones el profesional debe tomar **decisiones complejas**.
- Al rol como profesionales transmisores de seguridad en la emergencia **se suma el rol como víctima** de incertidumbre, miedo e inseguridad.

REACCIONES EMOCIONALES

Ante una emergencia sanitaria grave que afecta a nivel mundial el impacto emocional en los sanitarios es sumamente profundo y sus reacciones pueden ser tan intensas que pueden interferir en su desempeño durante y después de la crisis.

DURANTE LAS HORAS LABORALES

- **Desorientación** por la exposición al caos.
- **Estrés** debido a la sobreexposición a las llamadas de las víctimas en busca de ayuda, y por tantas necesidades que deben ser atendidas al mismo tiempo.
- **Impotencia** o insuficiencia.
- **Omnipotencia** e incapacidad para percibir sus propios límites.
- **Identificación** con las víctimas y/o familiares.
- **Frustración y rabia** por no ser reconocido por la desorganización institucional.

DESPUÉS DEL TRABAJO

- Emociones como **tristeza, culpa, rabia, miedo, confusión o ansiedad**.
- **No existe ninguna emoción** o sensación de insensibilidad.
- **Reacciones somáticas** con síntomas físicos como dolores de cabeza, problemas gastrointestinales, etc.
- **Dificultad para calmarse y relajarse**.



Hay diferencias significativas e individuales en la forma en que estas reacciones se manifiestan y en su duración e intensidad.

Reacciones más comunes

Y que pueden durar días o semanas después de la intervención:

- Pensamientos/imágenes intrusivas (**flashbacks**).
- Sensación de **ansiedad/miedo excesivo/agitación/temores** que no existían antes.
- **Evitación**: Procrastinación, pensamientos acerca de dejar el trabajo. Imposibilidad de acercarse o pensar en cosas que estén conectadas con el evento.
- **Reacciones excesivas al estrés ordinario**: Incapacidad de modular las reacciones, pérdida de temperamento con mayor frecuencia.
- Aumento de la **irritabilidad**: Presencia de rabia sin motivo aparente.
- Sentimiento de **culpa persistente e irracional** hacia uno mismo o hacia los demás.
- Sentimiento de **abandono y soledad**, necesidad de estar solo, no querer hablar con nadie, sentimiento de "ser diferente".
- **Confusión**: Problemas de concentración, incapacidad para tomar decisiones.
- **Dificultades de relación** con compañeros, familiares, pareja o amigos.
- **Problemas de sueño**: Dificultades para quedarse dormido, despertarse con frecuencia, pesadillas o dormir demasiado.
- **Problemas en la alimentación**: No tener hambre o comer compulsivamente.
- Marcada **disminución del interés hacia actividades agradables**.

1 Cuidar de las necesidades básicas en nuestro ámbito personal

- No hay que estar siempre disponible para el otro. Realice pausas.
- Coma, beba y duerma regularmente: no hacerlo pone en riesgo su salud mental y física y compromete su capacidad para atender a los pacientes.
- Realice actividades placenteras no relacionadas con el trabajo. No se sienta culpable ya que esos momentos derivarán en una mejor atención a los pacientes.
- Planifique una rutina fuera del trabajo: ejercicio, cuidado físico, lectura, etc.
- Es muy importante comunicarse con sus seres queridos, ya que son su sostén fuera del sistema de salud.
- Limite la exposición a los medios de comunicación.
- Ponga límites reales a las demandas que surjan a través de los diferentes canales de comunicación (whatsapp, RRSS, etc.)
- Preserve su tiempo de descanso.

QUÉ COSAS PODEMOS HACER

2 Identificar nuestras emociones

- Auto observación: Sea consciente de lo que siente: las sensaciones desagradables no son una amenaza, sino una reacción normal de defensa de nuestra mente ante situaciones de peligro.
- Sea compasivo, es importante aceptar las emociones que siente como parte de uno mismo, sin hacer juicios.
- Esté atento a cualquier síntoma de depresión o ansiedad. Si lo necesita no dude en buscar ayuda profesional.

3 Activar los sistemas de protección

- Estrategias de regulación como respiración, atención plena, ejercicio físico, etc., son útiles para la desactivación emocional, fisiológica y cognitiva.
- Utilice el humor y la sonrisa compasiva y sensible como forma de conectar con los demás y descargar estrés.
- Evite y pare los pensamientos intrusivos que generan culpa.

4 Formar parte de un Equipo

- Comparta información constructiva.
- Participe en reuniones, planes y procedimientos para mantenerse informado.
- Reconozca a sus colegas en todos los escalones asistenciales.
- Intente crear un buen clima de trabajo.

5 Hablar sobre los eventos críticos

- Hable de la experiencia y escuche a sus compañeros para liberar tensión emocional.
- Céntrese en las pequeñas victorias, no colabore en una sensación catastrofista.

6 Respetar las reacciones de los demás

Incluso cuando sean diferentes y difíciles de entender desde su punto de vista.

7 Pida ayuda y utilice los servicios de la Unidad de Intervención Psicológica ROMEO

Existen herramientas específicas para apoyar y prevenir las reacciones de estrés post-traumático, que pueden utilizarse eficazmente en las horas posteriores a una intervención.

Si considera que necesita ayuda para procesar una situación, **hable con un experto que tenga información específica sobre las reacciones post-traumáticas** y que pueda facilitar y acelerar su resolución, descompresión y desactivación.

Para ser atendidos por el área de psicología, contactar en: samurfamilia@madrid.es

No rompamos nuestro límite de elasticidad



Cuando se rompe el límite de elasticidad es más difícil volver a la situación original.

¿Cuál es tu límite de elasticidad?

Es importante aprender a reconocer y gestionar nuestras reacciones en situaciones de emergencia. Sin embargo, a veces podemos sentirnos abrumados por sensaciones de impotencia, falta de control y otros problemas que pueden desencadenarse.

Si las reacciones persisten y no hay ninguna mejora, puede ser útil abordar el problema con profesionales capacitados que pueden darnos ayuda y apoyo emocional.

PROTEGIÉNDOSE A TI, PROTEGES A TODOS

