



Fuente: Intervention "Supporting people working in the COVID-19 response". Briefing note on addressing mental health and psychosocial aspects of COVID.19 Outbreak. WHO: Geneva, 2020. IASC Reference Group for Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings.

#COVID19
#QuédateEnCasa

APOYANDO A PROFESIONALES DE LA SALUD QUE ESTÁIS EN PRIMERA LÍNEA DE ATENCIÓN FRENTE AL CORONAVIRUS

CÓMO CUIDAR DE TU BIENESTAR PSICOSOCIAL EN ESTOS MOMENTOS

¿SIENTES ESTRÉS Y PRESIÓN?

Sentir estrés es normal en una situación de crisis. Probablemente tú y tus compañeros y compañeras que estáis en primera línea de atención lo estáis sintiendo en estos momentos. Puedes llegar a sentir que no estás haciendo lo suficiente en el trabajo, que existe una alta demanda y presión hacia ti, porque además hay estresores adicionales, como por ejemplo, el seguimiento estricto de los procedimientos de actuación que son muy cambiantes en función de cómo evoluciona la situación.

El estrés y los sentimientos asociados de ninguna manera reflejan que no puedes hacer tu trabajo, o que eres débil. De hecho, el estrés puede tener cierta utilidad si está controlado, ya que ayuda a mantener la alerta y atención en tu trabajo y darle mayor a tu esfuerzo.

Controlar el estrés y cuidar de tu bienestar psicosocial durante este tiempo es tan importante como cuidar de tu salud física.

¿QUÉ PUEDES HACER PARA AFRONTARLO Y COMBATIRLO?

Cuida de tus necesidades básicas y de tu higiene incluso más que normalmente.

Algunas estrategias de afrontamiento que te pueden ayudar son:

- **Descansa las horas necesarias.**
- **Descansa entre turnos y respeta los descansos en el trabajo.**
- **Mantén una alimentación adecuada, suficiente y saludable.**
- **Realiza actividad física.**
- **Mantén el contacto con familiares y amigos/as, aunque sea vía digital. No te sientas aislado/a o excluido/a. Además, tus compañeros/as y responsables que viven lo mismo que tú, pueden ayudarte a tener actividad y contacto social.**

Intenta evitar estrategias de afrontamiento tóxicas como el tabaco, el alcohol, etc. Que van en contra de tu rendimiento y de tu bienestar a medio plazo.

Aunque este sea un escenario sin precedentes, utiliza estrategias que te han ayudado en otros momentos de estrés en tu vida. Las estrategias pueden ser las mismas, aunque el escenario sea tan diferente.

¿QUÉ HAGO SI EL ESTRÉS EMPEORA Y ME SUPERA?

Si la sensación de estrés empeora y te sientes desbordado/a anímicamente, **no sientas culpa por ello**. Quizás notes cambios en tu forma de trabajar, en tu estado de ánimo. Puedes sentirte más irritable, desesperanzado, con más ansiedad, sentirte continuamente cansado/a, tener dificultad para relajarte durante el tiempo de descanso, o tener reacciones físicas inexplicables como dolor corporal o dolor de estómago. El estrés continuado puede afectar a tu bienestar.

Intenta seguir estrategias que te ayuden pero si te sientes desbordado/a por el estrés, busca ayuda con un compañero/a o con una persona que pueda ofrecerte el apoyo adecuado.