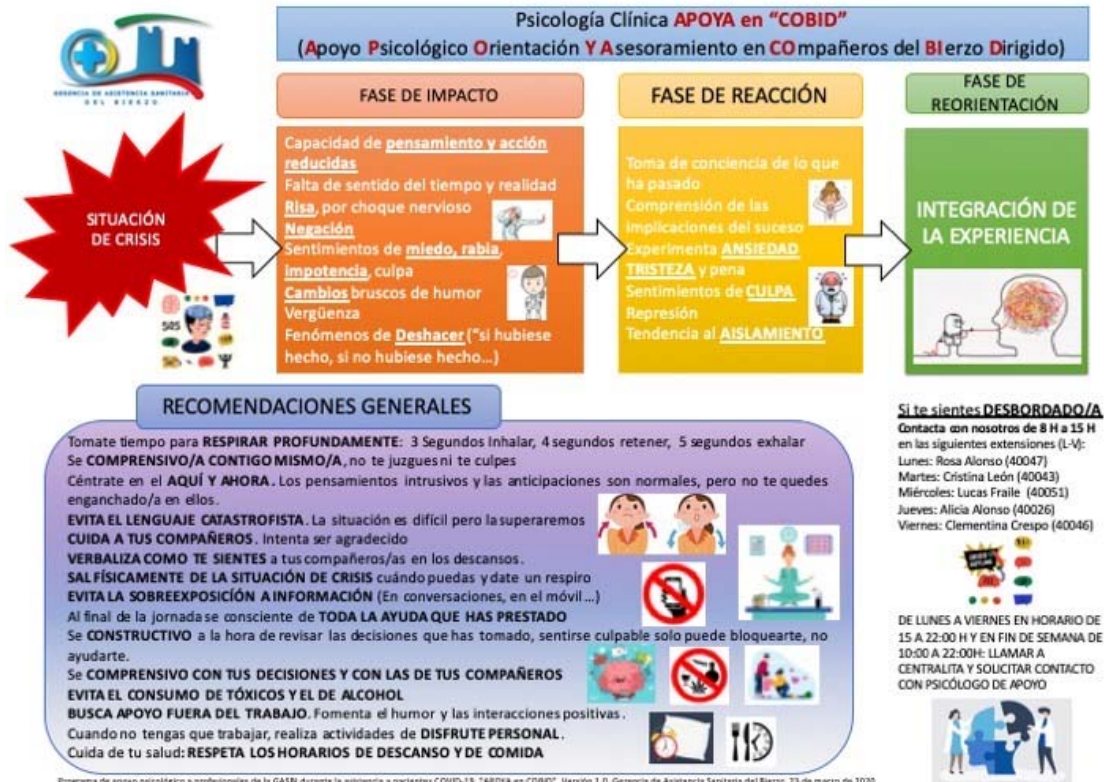


INTERVENCIÓN CON INTERVINIENTES DESDE EL SERVICIO DE PSIQUIATRÍA Y SALUD MENTAL

“PSICOLOGÍA APOYA EN COVID”



En las situaciones de alarma sanitaria como la que estamos viviendo con la crisis del COVID 19, el personal interviniente, profesional sanitario principalmente, está sometido a situaciones de alto impacto emocional que pueden llegar a alterar el bienestar psíquico del profesional. Para combatir estas situaciones, se ha demostrado la efectividad de intervenciones psicológicas para potenciar las estrategias y habilidades de afrontamiento del estrés para profesionales que se enfrentan a la atención de personas en situación de crisis y catástrofe, como medida de prevención primaria.

Por este motivo y en previsión de que en nuestra área sanitaria se vea desbordada por la atención a personas afectadas de COVID 19, como está ocurriendo en otros lugares del país, desde el Servicio de Psiquiatría y Salud

Mental, queremos ofrecer nuestro apoyo a los compañeros de otros servicios hospitalarios o de AP que estén más expuestos en la atención directa de los pacientes con COVID 19.

Para ello vamos a poner en marcha un procedimiento de atención telefónica organizada, disponible en horario de mañana, para que cualquier profesional pueda acceder a apoyo psicológico individual si así lo necesita por estar sometido a situaciones límites en el ejercicio de su profesión.

La atención será realizada por Psicólogos Clínicos de nuestro servicio, será telefónica, en el siguiente horario y extensiones:

De 8 a 15 horas

- Lunes:(EXT 40026)
- Martes: (EXT 40043)
- Miércoles: (EXT 40051)
- Jueves: (EXT 40047)
- Viernes: (EXT 40046)

De 15 a 22 horas (se pasará lista y teléfonos móviles personales a centralita organizados como guardias localizadas)

La intervención irá enfocada a brindar un PRIMER APOYO PSICOLÓGICO aquellos profesionales que así los demanden para favorecer un adecuado afrontamiento de la situación.

El Primer Apoyo Psicológico es una de las estrategias de intervención en crisis que tiene por objetivo acoger, contener y/o amortiguar el impacto psicológico generado por el evento crítico a fin de:

- Facilitar que las personas afectadas se estabilicen y estructuren.
- Favorecer que la persona pueda enfrentar los aspectos más urgentes de la emergencia.
- Detectar personas en riesgo, ya sea por sus conductas o por la situación, e implementar medidas de protección, derivación y seguimiento.
- Asegurar la integridad de las personas afectadas.
- Dar seguimiento a la intervención o asegurar su atención especializada posteriormente.

La desorganización, confusión y trastornos del estado de crisis pueden afectar diversos aspectos de la vida de una persona y al mismo tiempo sentimientos,

pensamientos, conductas, relaciones sociales y funcionamiento físico. Los síntomas principales que lo definen son:

- Cambios en el comportamiento como agresión, impulsividad, hiperactividad, y actos vulgares e indecentes.
- Cambios en el estado emocional con sentimientos de confusión, cansancio, agotamiento, culpa, desamparo, enajenación, ira, irritabilidad, miedo, tristeza, depresión, pesadillas, angustia, ansiedad y pánico, tensión mental, indecisión, falta de confianza y sentimientos de inadecuación.
- Vulnerabilidad al llanto con explosiones de lágrimas.
- Dificultad para pensar, falta de concentración, pensamiento de "túnel", dificultad para tomar decisiones e ideas o acciones autodestructivas
- Síntomas físicos dados en enfermedades, dolores psicósomáticos, la falta de sueño insomnio u otros problemas del dormir. dolores de cabeza, indigestión, falta de apetito, etc.
- Desorganización del funcionamiento en sus relaciones laborales, familiares y sociales.

Los primeros auxilios psicológicos suponen la capacidad del psicólogo para "sintonizarse" con la situación personal de la persona en crisis. Esta fase alude a la habilidad para establecer un clima mínimo de confianza que favorezca la conversación:

- Invitar a la persona a hablar.
- Escuchar los hechos y sentimientos.
- Sintetizar y reflejar los hechos y sentimientos.
- Ofrecer estrategias psicológicas que permitan, a la persona en crisis, ganar control o calma