

PASMICOR

ATENCIÓN PSICOLÓGICA TELEFÓNICA A PROFESIONALES

La crisis de salud por COVID-19 está siendo una situación complicada para los profesionales



Intenta cuidarte:

EN TU TRABAJO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Toma unos segundos para respirar profundo y lento. ✓ Cuida tu lenguaje interno: evita juzgarte o castigarte, valora tu esfuerzo. ✓ Céntrate aquí y ahora: las preocupaciones, anticipaciones o pensamientos invasivos pueden llegar, pero trata de no engancharte a ellos. ✓ Cuida de tus compañeros. Sé amable y agradecido. ✓ Céntrate en tus acciones, en lo que te corresponde. Se operativo. ✓ Evita el lenguaje catastrofista.
DURANTE LOS DESCANSOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Respétate tu tiempo para comer, descansar, relajarte... ✓ Evita la sobreexposición a información (tfno. móvil, TV...). ✓ Usa un espacio para tu relax. ✓ Comparte tus emociones, exprésalas y escucha al resto. ✓ Respira: 4 seg. para inhalar, 4 para retener, 4 para exhalar.
FUERA DEL TRABAJO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Valora tu esfuerzo, la ayuda que prestas, aunque siempre querríamos llegar más. ✓ Evita ideas de culpa destructivas: somos humanos y podemos mejorar. ✓ Evita juicios rígidos también sobre los compañeros. ✓ Evita alcohol y drogas. ✓ Busca apoyos fuera del trabajo. ✓ Cuida tu salud física: comidas, descansos, higiene, muévete... ✓ Juega, toma tiempo para tus aficiones, para la ficción... ✓ Balancea bien tu voluntad de ayudar y tus fuerzas.

Si necesitas apoyo y atención psicológica, puedes ponerte en contacto con el Servicio de Psiquiatría enviándonos tu número de teléfono a:

pasmicor.husa@saludcastillayleon.es