

CUIDANDO LA SALUD MENTAL DE LOS PROFESIONALES ANTE LA EMERGENCIA COVID-19



- Desbordamiento en la demanda asistencial
- Equipos insuficientes e incómodos
- Gran estrés en las zonas de atención directa
- Desconsuelo de familias
- Dilemas éticos

RETOS A LOS QUE SE ENFRENTAN

- EMOCIONALES: ansiedad, miedo, impotencia, culpa, tristeza...
- CONDUCTUALES: hiperactividad, evitación, llanto, aislamiento...
- FÍSICAS: insomnio, cefaleas, cansancio...
- COGNITIVAS: confusión, obsesiones...

REACCIONES ANTE EL ESTRÉS

- Busca unos minutos para respirar y tomar conciencia
- Tómate un descanso
- Escribe lo traumático y coméntalo
- Utiliza el humor
- Planifica una rutina al salir del hospital

CONSEJOS DE AUTO- CUIDADO

NO TE OLVIDES DE ...

- Dormir y alimentarte bien
- Permitirte un tiempo para sentir sin juzgarte
- Pensar cada día en lo que has hecho bien
- Aceptar tus limitaciones
- Buscar apoyos y pedir ayuda si lo necesitas

DESDE SALUD MENTAL OS
QUEREMOS FACILITAR APOYO

CONTACTOS PSICOLOGÍA CLÍNICA CAUPA:

amartinj@saludcastillayleon.es

rsanguino@saludcastillayleon.es