

RECOMANACIONS PER A LA SALUT EMOCIONAL DEL PERSONAL SANITARI

E- 22

L'estrés és una reacció psicològica i física normal que experimentem en moments en els quals ens enfrontem, per exemple, a la incertesa, a una situació de crisi personal o professional, davant de situacions desconegudes o en èpoques de canvis.

Són molts els elements estressors que ens ha portat aquesta pandèmia: al temor de contraure la malaltia, i transmetre-la als nostres familiars, se suma l'impacte dels canvis importants en la nostra vida quotidiana provocats pels esforços per a contindre i frenar la propagació del coronavirus, el distanciament social, el teletreball, la desocupació, i la falta de contacte físic amb els éssers estimats i amics.

Tot això, ha provocat conseqüències negatives en la població en general. L'Organització Mundial de la Salut (OMS), ja li ha posat un nom **fatiga pandèmica** i la defineix com "una reacció d'esgotament, que apareix de manera gradual en el temps, enfront d'una adversitat mantinguda i no resolta, que pot conduir a l'alienació i a la desesperança."

Així que, és totalment normal i comprensible que les persones experimentem aquesta reacció en el context actual de la pandèmia de la **COVID-19**.



- ✓ Sentir irritació, ira o negació.
- ✓ Sentir-se insegur, nerviós o ansiós.
- ✓ Sentir-se indefens o sense poder.
- ✓ Estar desmotivats
- ✓ Sentir-se cansat, aclaparat o esgotat.
- ✓ Sentir-se trist o deprimid.
- ✓ Tindre dificultats per a dormir.

Reconeix els símptomes que pots estar tenint

En prolongar-se aquesta situació en el temps apareixen sensacions o símptomes que podrien confondre's amb una altra síndrome. Els **símptomes psicològics** de la fatiga són diversos, i sovint són inadvertits o no relacionats amb aquesta síndrome. Es manifesten en forma d'ansietat, dissociació, ira, trastorns del somni i malsons, i sentiment d'impotència. Quant als **símptomes somàtics**, es manifesten en forma de mal de cap, augment o disminució de pes, nàusees, marejos, pèrdues de coneixement i, en alguns casos, dificultats auditives. Són freqüents també els **símptomes psicosocials** com ara l'abús farmacològic, l'abús de substàncies i la sobrealimentació.

L'autoconeixement no t'evitarà sentir les emocions naturals per exposició a l'intens dolor i malestar emocional dels pacients, però tindràs una major capacitat d'afrontament de la situació. Autopercebre't et proporciona ser més estable i segur en un enquadrament terapèutic adequat, et farà un professional més humà amb els pacients i companys. L'autoconsciència, l'acceptació de la situació, els hàbits d'autocura (inclòs el compromís d'un mateix amb la seua pròpia supervisió) i el foment d'unes xarxes de suport personal i professional sòlides seran objectius terapèutics de la supervisió clínica.

Com suportar aquestes emocions:

1. **Fomenta les relacions personals i dona suport als altres.** Quan et sentes molt angoixat o trist, explica-ho a les persones en qui confies. I ofereix-te per a donar-los suport tu a elles també: ajudar els altres millora el teu propi estat d'ànim i redueix l'estrés.
2. **Observa com et trobes per dins.** Dedica temps a detectar les emocions negatives i els pensaments que les originen per a transformar-les en positives amb tècniques de distracció, com practicar activitats d'oci que t'agraden
3. **Parla** obertament sobre com la pandèmia està afectant el teu treball i comparteix-ho amb els teus companys i les teues companyes per a identificar solucions.
4. **Activa't: gaudeix de l'oci.** Reservar estones per a l'entreteniment pot ser la millor teràpia. Dedica temps a descansar i estar amb la família i també a practicar les teues aficions. Pots aplicar estratègies de compensació: llegir aquell llibre que tenies pendent, organitzar per fi les fotos o començar amb aquella afició per a la qual no disposaves de temps.
5. **Relaxa't: aprén tècniques d'autocontrol.** Practicar de manera regular activitats com a relaxació muscular, meditació, *mindfulness* o ioga, i fins i tot escoltar música en un entorn tranquil, t'ajudarà a neutralitzar l'activació fisiològica de l'organisme que produeix l'estrés i et proporcionarà un control major dels pensaments i les emocions.
6. **Fes esport de manera regular.** L'exercici físic redueix la intensitat de l'estrés, fomenta una sensació de benestar i comporta beneficis per a l'organisme. Els experts recomanen practicar al dia una mitja hora d'esport, adaptat a l'edat i estat físic. Pots optar per passejar, córrer, muntar amb bici o realitzar activitat física a casa. Procura fer-ho sempre a la mateixa hora i mai en les dues o tres hores anteriors a anar al llit.
7. **No restes hores al son.** Descansat, afrontaràs millor qualsevol conflicte o situació que consideres estressant. Per això, tracta d'anar a dormir sempre a la mateixa hora i descansar almenys set o huit hores diàries. Evita les migdiades llargues durant el dia i, a la nit, evita veure prèviament dispositius electrònics i anar al llit amb ells.
8. **Cuida la teua dieta.** Segueix una dieta saludable, variada i equilibrada que incloga una gran quantitat de fruites i verdures.
9. **Evita els hàbits tòxics o poc saludables.** L'alimentació equilibrada i l'esport han d'acompanyar-se d'altres hàbits com eliminar el consum de tabac i reduir o eliminar el d'alcohol. Sobretot, en l'última franja de la vesprada, intenta reduir la presa de begudes alcohòliques o substàncies estimulants com el café o el xocolate.
10. **Dona-li importància a l'acte de la respiració.** Respirar amb el diafragma t'ajudarà a regular els pics d'estrés o nervis. Col·loca una mà sobre el pit i una altra sobre el diafragma i, a continuació, inspira durant tres segons pel nas intentant portar l'aire a la part baixa dels teus pulmons, de manera que es moga la mà sobre el diafragma i l'altra romanga el més quieta possible. Fes una pausa de tres segons i després espira l'aire pel nas o la boca durant altres tres segons.
11. **Reconeix que estàs exercint un paper essencial** en la lluita contra aquesta pandèmia i que estàs fent el millor que pots amb els recursos disponibles.
12. **Recorre a capacitats** que hages utilitzat en el passat i t'hagen ajudat a sobreposar-te a les adversitats de la vida.
13. **Realitza pauses** durant el teu torn per a descansar, estirar-te o comunicar-te amb col·legues.
14. Si estàs rebent tractament per a una afecció de salut mental, continua amb el tractament i parla amb el teu metge, si notes nous símptomes o aquests es fan més aguts.
15. Si necessites ajuda, estàs aclaparat, o notes ansietat, **contacta amb la SPRL del teu departament de salut, si tens algun dubte** <http://www.san.gva.es/web/secretaria-general-administrativa/nuestros-recursos>

Completar i ampliar la informació:

(*) [E-10 Estrés recomendaciones para superarlo. V.03](#)

Cartell del Insst Recomanacions per a la salut emocional del personal sanitari