

FITXA INFORMATIVA DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS

Consells per a cuidar la teua salut emocional i la del teu entorn a causa d'un desastre natural

PS-12

Esta fitxa va dirigida a tot el personal que intervinga i es veja afectat emocionalment, o bé per l'assistència a persones afectades per la DANA, o bé per ser part de la població afectada, amb pèrdues directes o indirectes.

Els desastres naturals poden causar un alt nivell d'estrés i podem reaccionar de diferents maneres. Per això s'han de protegir i millorar la salut mental i el benestar de les persones.

Moltes persones han hagut d'afrontar situacions d'estrés en la vida i tenen la capacitat natural de recuperar-se. És a dir, l'ésser humà està preparat per a superar els moments difícils.



COM ET SENTIS? Totes les emocions davant de situacions difícils són comunes:

- Sentir-se físicament i mentalment esgotada o esgotat.
- Sentir-se cansat, trist, emocionalment paralitzat o preocupat.
- Tindre dificultats per a prendre decisions o concentrar-se en un tema.
- Frustrar-se amb facilitat sovint, amb més rapidesa i més freqüència.
- Estar més irritable, cosa que pot afectar en les relacions interpersonals.
- Experimentar canvis en l'apetit, o en els hàbits de son



SOM PERSONES I NO HEM D'EXIGIR-NOS AL MÀXIM

QUÈ FAIG? Cada mesura positiva que prengues t'ajudarà a sentir-te millor i tindre més control.

Fa falta temps per a sentir-se còmode després de tornar a la rutina i a la vida diària.

- **Tracta d'acceptar les reaccions que tingues: por, ansietat, inquietud, dubtes...**
- **OBSERVE:** pare, STOP!

Prenc consciència de les sensacions físiques del meu cos i dels meus pensaments i emocions. **ESCRIURE-HO AJUDA.** Em permet connectar amb això i no fugir. Deixe que **FLUÏSCA.**

COMPRÉN QUE: la majoria d'estes reaccions són transitòries; totes les emocions són necessàries i desapareixeran amb el temps.

- **Limita i minimitza l'exposició a estressors:** reduïx l'exposició a imatges en la televisió i les xarxes socials, evita parlar permanentment del tema, etc.
- **Establix prioritats.** Aborda les tasques a poc a poc. Busca maneres de fer les coses pas a pas.
- **Cuida la teua seguretat.** Concentra't a atendre les necessitats relacionades amb el desastre. Busca un lloc segur per a quedar-t'hi i assegura't d'atendre les necessitats de salut física pròpies i les de la teua família. Busca atenció mèdica si la necessites. Valora rebre ajuda.
- **Afavorix l'expressió de les emocions i l'elaboració del dol** (les pèrdues personals, de mascotes, materials...).
- **Alimenta't de manera saludable.** Durant moments d'estrés, és important que mantingues una dieta equilibrada, menjar amb regularitat i que begues aigua abundant

- **Descansa.** Amb tantes coses a fer, tal vegada és difícil tindre prou temps per a descansar o dormir bé. Donar-li un descans al teu cos i a la teua ment podria enfortir la teua capacitat de fer front a l'estrés que sents.
- **Mantín-te en contacte amb els teus familiars i amics.** Donar i obtindre suport és una de les coses més importants que pots fer. Parla dels problemes amb algú en qui confies.
- **Tin paciència amb tu mateix i amb els qui t'envolten.** Reconeix que tots senten estrés i tal vegada necessiten temps per a organitzar els seus sentiments i pensaments.
- **Reunix informació.** Busca informació sobre assistència i recursos que t'ajuden a tu, així com als teus familiars, i que et permeten atendre les teues necessitats relacionades amb la catàstrofe.



ENFORTIX LA RESILIÈNCIA:

Facilitar el procés de recuperació natural i el retorn a la normalitat tan ràpidament com siga possible.

- **Mantín una actitud positiva.** Recorda les maneres com et vas recuperar d'altres situacions difícils en el passat. Busca suport quan el necessites i ajuda altres persones quan necessiten el teu suport.
- En la mesura que pugues, **realitza activitats que ajuden a relaxar-te** (fer exercici físic, com ara caminar, córrer, natació...). Dur a terme altres activitats pot generar culpa, però cal insistir que és indispensable que la teua vida es normalitze com més prompte millor i, per això, **distraure's és fonamental** per a contrarestar els símptomes.
- Establix metes, emfatitzant que pots comptar amb familiars i amics, i pensar a aconseguir metes xicotetes i a curt termini.
- "No pots controlar en tot moment el que et succeïska; en la vida sempre passen coses que no són culpa teua, o que no està en les teues mans evitar. Però tens l'opció de donar-te per vençut o de continuar lluitant per una vida millor."
- **"Les possibilitats es renoven cada dia." Mantín l'esperança.**



Si per la teua labor professional has viscut experiències traumàtiques degudes a la DANA, et proposem les pautes següents:

- Sentir-se segur
- Connectar amb altres persones, en calma i amb esperança
- Tindre accés al suport social, físic i emocional
- Sentir-se capaç tant d'ajudar-se a si mateix com d'ajudar els altres.

Recorda que la recuperació emocional és un procés gradual. Si, passat un temps, les teues emocions o els teus sentiments de tristesa, desesperança..., no desapareixen, busca l'ajuda de professionals en salut mental i sigues pacient amb tu i amb els altres.

Si vols mantindre't actualitzat o actualitzada, consulta el portal web corporatiu:

<https://www.san.gva.es/es/web/sanidad/actuaciones-dana/informacion-para-profesionales>