

FITXA INFORMATIVA DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS

Consells per a cuidar de la teua salut emocional i la del teu entorn degut a un desastre natural

PS-12

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

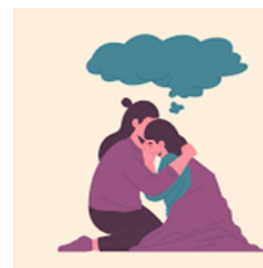
Els desastres naturals poden causar un alt nivell d'estrès i podem reaccionar de diferents formes. Per això s'ha de protegir i millorar la salut mental i el benestar de les persones

Moltes persones han hagut d'afrontar situacions d'estrès en la vida i posseeixen 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 abans situacions difícils són comunes:

- Sentir-se física i mentalment esgotada/o.
- Sentir-se cansat, trist, emocionalment paralytitzat o preocupat.
- Tenir dificultats per a prendre decisions o concentrar-se en un tema.
- Frustrar-se amb facilitat sovint, amb major rapidesa i més freqüència.
- Estar més irritable, la qual cosa pot afectar en les relacions interpersonals.
- Passar per canvis en l'apetit, o en els hàbits de somni.



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

QUÈ FAIG? Cada mesura positiva que prengues t'ajudarà a sentir-te millor i tenir 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:** Em pare, STOP!

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

COMPRÈN QUE: La majoria d'aquestes reaccions són transitòries, totes les emocions són necessàries i desapareixeran amb el temps.

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

- **Descansa.** Amb tant que fer, tal vegada és difícil tenir suficient 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'estrès que sents.
- **Roman en contacte amb els teus familiars i amics.** Donar i obtenir suport és una de les coses més importants que pots fer. Parla dels problemes amb algú en qui confies.
- **Tingues paciència amb tu mateix i amb els qui t'envolten.** Reconeix que tots senten estrès i tal vegada necessiten temps per a organitzar els seus sentiments i pensaments.
- **Reuneix informació.** Cerca informació sobre assistència i recursos que t'ajuden a tu i als teus familiars i a atendre les teues necessitats relacionades amb la catàstrofe.



ENFORTEIX LA RESILIÈNCIA:

Facilitar el procés de recuperació natural i el retorn a la normalitat com més prompte millor.

- **Mantingues una actitud positiva.** Recorda les formes en què et vas recuperar d'altres situacions difícils en el passat. Cerca secunde quan el necessites i ajuda a uns altres quan necessiten el teu suport.
- En la mesura del que pugues, **realitza activitats que ajuden a relaxar-te** (fer exercici físic, com: caminar, córrer, natació...). Realitzar altres activitats pot generar culpa, però cal insistir que és indispensable que la teua vida es normalitze al més prompte possible i per això **distraure's és fonamental** per a contrarestar els símptomes.
- Estableix metes, emfatitzant que pots comptar amb familiars, amics i pensar a aconseguir metes xicotetes i a curt termini.
- "No tot el temps pots controlar el que et succeeïska; sempre passa en la vida que no és la teua culpa o que no és a 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". Mantingues l'esperança.



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

- Sentir-se segur.
- Connectar amb uns altres, en calma i amb esperança
- Tenir accés al suport social, físic i emocional
- Sentir-se capaç d'ajudar tant a si mateixos com als altres.

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

Si vols mantenir-te actualitzat/a, consulta el portal web corporatiu:

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