

# APOYO PSICOLÓGICO A PROFESIONALES DE LA SALUD DEL ÁREA DE GESTIÓN SANITARIA JEREZ, COSTA NOROESTE Y SIERRA DE CÁDIZ EN CRISIS COVID-19

Área de Gestión Sanitaria de Jerez,  
Costa Noroeste y Sierra de Cádiz



## PENSAMIENTOS:

- Confusión
- Bloqueo
- Dificultad para concentrarse
- Dificultad para atender
- Dificultad para asimilar información
- Sensación de irrealidad

## CONDUCTAS:

- Evitación
- Aislamiento
- Llanto
- Disminución del autocuidado
- Dificultades para desconectar



## EN EL TRABAJO:

- CONCÉDETE 1 MINUTO** cada hora para respirar profundamente
- SE COMPENSIVO CONTIGO MISMO**, es normal sentir miedo y ansiedad. ERES PERSONA.
- ACEPTA TUS LIMITACIONES**: haces lo mejor que sabes y puedes con lo que tienes disponible en el momento.
- DATE LAS GRACIAS** por la labor que estás prestando.
- CUIDA Y DÉJATE CUIDAR** por los compañeros y equipo. Estamos **JUNTOS** en esto.



## CUIDA(TE) , PROTEGE TU SALUD MENTAL

### DURANTE LOS DESCANSOS:

- RESPETA EL TIEMPO DE DESCONEXIÓN** temporal (comidas,, descansos, relajación)
- EVITA LA SOBREEXPOSICIÓN** a información (conversaciones, notificaciones al móvil)
- SALIR** físicamente del espacio de crisis, date un respiro de vez en cuando.
- VERBALIZA** tus emociones a compañeros, allegados, **COMPARTE** como te sientes.
- RESPIRA**: 4 segundos inhalar, 4 segundos retener, 4 segundos exhalar



### FUERA DEL TRABAJO:

- Se consciente de toda la **AYUDA QUE HAS PRESTADO** durante la jornada.
- EVITA LA CULPA BLOQUEANTE**: se constructivo al revisar tus decisiones.
- Mantente **CONECTADO SOCIALMENTE**.
- Haz actividades de **DISFRUTE PERSONAL**, y especialmente ejercicio físico.
- EVITA** las estrategias de afrontamiento poco útiles como tabaco, café, alcohol...
- NO OLVIDES QUE ES UNA SITUACIÓN TEMPORAL... PASARÁ.**



**SENTIR ESTRÉS ANTE SITUACIONES DE ALTA EXIGENCIA Y EVENTOS DE GRAN IMPACTO ES NORMAL (no es una debilidad)**

**Reacciones posibles:**

## RESPUESTAS FÍSICAS:

- Presión en el pecho
- Taquicardia
- Mareos
- Tensión muscular
- Cefaleas
- Dificultad respiratoria
- Insomnio
- Alteración del apetito

## EMOCIONES:

- Ansiedad
- Miedo
- Impotencia
- Rabia
- Culpa
- Ánimo cambiante
- Aplanamiento en las emociones

**Desde el servicio de Salud Mental se ha habilitado una red de atención y apoyo para los profesionales sanitarios. Si te sientes desbordado no lo dudes y actúa: LLÁMANOS de lunes a viernes, de 8,30 h a 15 h. Infórmate del teléfono en la secretaría de tu servicio.**