

Covid-19

#joemcuido per cuidar-te a tu

Aquests dies, totes les persones que treballem en el món sanitari ens enfrontem a un gran REPTE.

Per poder superar-lo, ens cal, més que mai, treballar en equip i cuidar-nos.

Tothom –des del personal d'atenció directa fins a equips de direcció, serveis logístics i de suport...– és imprescindible. La nostra feina és clau en aquest moment d'excepcionalitat. Per poder-la continuar realitzant, ens hem de cuidar emocionalment, tant a nosaltres com a la resta dels nostres companys i companyes.



El primer pas és reconèixer les emocions.

Què podem sentir,

davant d'un desafiament tan important:

Ansietat, por, vulnerabilitat, incertesa i sensació de caos davant d'una situació nova i canviant. Contrarietat, sensació de pèrdua de control de la situació. Impotència i frustració, irritabilitat, crispació, estrès i sobrecàrrega, percepció de risc vital

Són reaccions **NORMALS** davant d'una situació **EXCEPCIONAL** i **TEMPORAL** que, en cap cas, ens ha de fer sentir incompetents o mals professionals



Què ens pot ajudar

a gestionar adequadament aquestes emocions i evitar bloqueigs:

Identificar aquestes sensacions en nosaltres i en la resta de l'equip. No negar-les. Donar-nos permís per ser humans a més de professionals

Compartir aquestes emocions amb els companys. Segur que a ells els passa el mateix

Conèixer els nostres límits: hi ha coses que no podem prevenir, ni controlar ni canviar

I què podem fer

per contribuir a superar aquesta situació i protegir la nostra salut psicològica i emocional:

Viure la situació més com un repte professional i d'equip que no pas com un problema individual

Transmetre confiança i tranquil·litat, tant als pacients com a les companyes i companys

Cuidar-nos: en la mesura del que sigui possible, tot i que sigui difícil, hem de mirar de respectar els nostres moments per menjar, hidratar-nos, descansar i desconnectar.

Aturar-nos un moment per respirar, pensar i refer-nos quan ens sentim desbordats

Tenir cura dels nostres companys/es. Això els afecta igual que a nosaltres i ens ajudarà a donar-nos suport mutu

Demanar ajuda professional als recursos que tenim a la nostra disposició si la situació ens sobrepassa i/o interfereix en la nostra vida laboral i/o personal

Carme Rius i Bricoller Metgessa d'Urgències i Emergències / psicòloga del SEP de Dipsalut
Alba Lozano Marcó Auxiliar administrativa a Urgències / psicòloga del SEP de Dipsalut