

Servicio de Psiquiatría

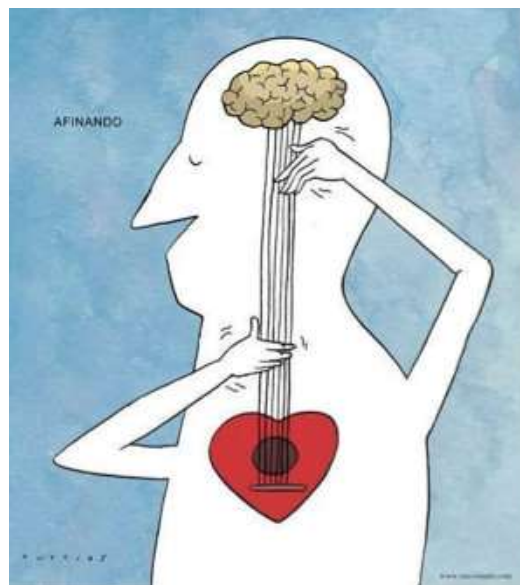
Consulta de Psicología- Hospital de Sagunto

Ferran Martínez Gómez
Psicólogo Clínico



Servicio de apoyo y atención psicológica para profesionales sanitarios y personal auxiliar

Durante y después de la crisis sanitaria consecuencia del COVID-19





Comprender

¿QUÉ HA PASADO?

¿QUE NOS PUEDE ESTAR PASANDO?

¿A QUÉ NOS HEMOS ENFRENTADO?

¿QUÉ PODEMOS HACER?



DEPARTAMENT DE SALUT DE **SAGUNT**

“Cuidarnos para poder cuidar”

«ERES PARTE DE LA SOLUCIÓN
NO DEL PROBLEMA»

IMPACTO EMOCIONAL DEL COVID-19 EN EL PERSONAL SANITARIO

Situación vivida caracterizada por :

ESCASA CAPACIDAD DE CONTROL Y ELEVADA INCERTIDUMBRE

La frecuencia de problemas de salud mental en profesionales sanitarios al frente de emergencias causadas por epidemias virales

Prevalencia:

- Ansiedad(45%)
- Depresión(38%)
- Estrés agudo..... (31%)
- Burnout “estar quemada o agotada”(29%)
- Estrés post-traumático..... (19%).

Según datos de Medline, Embase y PsycINFO el 23 de Marzo del 2020 (sin aplicar restricciones temporales), identificamos 61 estudios empíricos sobre esta temática

Retos a los que se enfrenta el personal sanitario durante esta crisis del CORONAVIRUS

1 Desbordamiento en la demanda asistencial

Mientras muchas personas acuden reclamando atención sanitaria, el personal sanitario también enferma o ve a sus personas cercanas enfermar. Máxime en circunstancias como la del COVID-19 en las que los profesionales se contagian y deben guardar cuarentena o ellos mismos precisan atención médica.

2 El riesgo de infección no se detiene

Existe un mayor riesgo de contraer enfermedades temidas y transmitirlas a familiares, amigos y otras personas en el trabajo.

3 Equipos insuficientes e incómodos

El equipo puede ser insuficiente, poco confortable, limita la movilidad y la comunicación y la seguridad que produce puede ser incierta.

4 Proporcionar apoyo y atención sanitaria

Conforme aumenta la demanda y la asistencia, la angustia del paciente y las familias puede ser cada vez más difícil de manejar para el personal sanitario.

5 Gran estrés en las zonas de atención directa

Ayudar a quienes lo necesitan puede ser gratificante, pero también difícil, ya que los trabajadores pueden experimentar miedo, pena, frustración, culpa, insomnio y agotamiento.



Son reacciones esperables en situaciones de esta magnitud e incertidumbre. Comprenderlas como reacciones normales ante situación anormal contribuye a cuidarse.

6 Exposición al desconsuelo de las familias

La crisis del COVID-19 está exponiendo al personal sanitario a un sufrimiento intenso ante una muerte en aislamiento que tiene a las familias desconsoladas por no poder acompañar y ayudar a sus seres queridos.

7 Dilemas éticos y morales

La falta de medios, la sobrecarga y la propia evolución incierta de los pacientes, hacen que en ocasiones el profesional se vea obligado a tomar decisiones complejas, en un breve tiempo, generando intensos dilemas morales y culpa.

CUANDO LAS DEMANDAS DEL ENTORNO PERCIBIDAS SOBREPASAN LOS RECURSOS PROPIOS PERCIBIDOS

- “LO NORMAL ES TENER ESTRÉS”
- ES UN PROCESO DE ADAPTACIÓN

- REACCIONES EMOCIONALES
- REACCIONES COGNITIVAS
- REACCIONES CONDUCTUALES
- REACCIONES FÍSICAS

SE PONEN EN MARCHA MECANISMOS DE PROTECCIÓN DE SUPERVIVENCIA AL DETECTAR PELIGRO REAL O IMAGINARIO

REACCIONES POSIBLES EN SITUACIONES DE ESTRÉS INTENSO

Emocionales:

- Ansiedad
- Impotencia
- Frustración
- Miedo
- Culpa
- Irritabilidad
- Tristeza
- Anestesia emocional



Conductuales:

- Hiperactividad
- Aislamiento
- Evitación de situaciones, de personas o de conflictos
- Verborrea
- Llanto incontrolado
- Dificultad para el autocuidado y descansar/ desconectarse del trabajo

Cognitivas:

- Confusión o pensamientos contradictorios
- Dificultades de concentración, para pensar de forma clara o para tomar decisiones
- Dificultades de memoria
- Pensamientos obsesivos y dudas
- Pesadillas
- Imágenes intrusivas
- Fatiga por compasión
- Negación
- Sensación de irrealidad

Físicas:

- Dificultades respiratorias: presión en el pecho, hiperventilación...
- Sudoración excesiva
- Temblores
- Cefaleas
- Mareos
- Molestias gastrointestinales
- Contracturas musculares
- Taquicardias
- Parestesias
- Agotamiento físico
- Insomnio
- Alteraciones del apetito

No hay EMOCIONES BUENAS o MALAS son TODAS NECESARIAS.

EL EXCESO O EL DEFECTO DE LAS MISMAS

ES EL PROBLEMA / SU INTERPRETACIÓN

«LAS EMOCIONES DESBORDADAS»

No negarlas, pero «No atraparse a ellas»

No es de débiles sentir ansiedad, estrés, tristeza, rabia o inseguridad, vacío personal, cansancio, ganas de aislarse...

LAS EMOCIONES SUELEN SER SUBJETIVAS

Las reacciones emocionales extremas

“activan los mismos mecanismos fisiologicos de SNA”

- **DISTRÉS (-):** ATAQUE DE PÁNICO, FOBIA A LAS ARAÑAS, CUCARACHAS O RATAS...
-----.
- CONCIERTO DE NUESTRO/A IDOLO
- **EUSTRES (+):** QUE GANE NUESTRO EQUIPO DEPORTIVO (fultbol, basquet..), QUE NOS
TOQUE LA LOTERÍA

Son reacciones a estímulos externo o internos generalmente subjetivas

¿QUÉ PASA CUANDO LAS REACCIONES DEL SNA SOBREPASAN SU FUNCIÓN ADAPTATIVA?

«HAY UN EXCESO DE ACTIVACIÓN EMOCIONAL»

Se activa el “SEEKING” (que nosotros hemos traducido como el sistema de la INDAGACIÓN-EXPECTATIVA “busqueda de peligro”),

Se dispara el estrés – TORMENTA / CASCADA DE REACCIONES FISIOLÓGICAS para sobrevivir– preparan al cuerpo para “salvarse” – situación de LUCHA-HUIDA ---->

CONDUCTA -«evitar/afrontar/parálisis-bloqueo»-

* MIEDO

ANSIEDAD.

RABIA/IRA

CULPA

* TRISTEZA

ASCO

Otro síntoma de estrés - LA FATIGA POR COMPASIÓN -

LA INUNDACIÓN de pena, tristeza, sufrimiento y dolor del otro.

**La energía compasiva sobrepasa nuestra capacidad de recuperación
NOS DESEQUILIBRAMOS EMOCIONALMENTE**

Una exposición repetida a sucesos traumáticos de pacientes y familiares, nos puede desbordar
(muertes súbitas, impotencia, situaciones que juzgamos injustas)

Factores que pueden acentuar ese distrés:

- Pobre autocuidado
- Trauma no resuelto del pasado (reaparece)
- No funcionan nuestras estrategias personales (soluciones intentadas)
- Insatisfacción o falta de motivación en el trabajo

FACTORES DETERMINANTES DE ESA ACTIVACIÓN DEL SNA EXTREMA

¿POR QUÉ AFECTA MÁS A UNAS PERSONAS QUE A OTRAS?

Factores de vulnerabilidad

- Sexo femenino y edad joven
- Antecedentes de trastornos emocionales
- Rasgos de personalidad (obsesiva. toc, hipocondríaca-excesivo control, intolerancia a la incerteza - frustración, ansiedad generalizada)
- Estilo de afrontamiento basado en la evitación
- Predisposición genética a ansiedad o depresión
- Falta de apoyo social o familiar-soledad
- Falta de activación conductual o estímulos gratificantes

FACTORES DETERMINANTES DE ESA ACTIVACIÓN DEL SNA EXTREMA

CARACTERÍSTICAS DEL FENÓMENO ESTRESANTE

¿A QUÉ ME ENFRENTO?

- Nivel de estrés grande
- Intensidad – severidad elevada
- Frecuencia -repetición alta
- Durabilidad – en el tiempo

EXPERIENCIAS personales o familiares estresantes o traumáticas o ENFERMEDADES CRÓNICAS O TEMPORALES

MITOS E IDEAS ERRÓNEAS A DESTERRAR SOBRE LAS REACCIONES AL ESTRÉS en profesionales de la sanidad ««<NO SON VERDAD – INSULTOS A LA RAZÓN»»

- ~~Los síntomas de ansiedad se los provoca “una/o misma//o” (-Usted mismo se lo provoca-~~
- ~~Si tenemos vocación podemos con todo~~
- ~~Si soy más vulnerable al estrés es “que soy más débil”~~
- ~~Si tengo una verdadera “vocación” médica o sanitaria debo soportar el —Estrés— ¡seré fuerte!~~
- ~~Los sanitarios somos “héroes” en la pandemia~~
- ~~Si me cuido y me preocupo de mí mismo, soy demasiado egoísta—
—desterrar esa idea (parece antagónico a cuidar)~~



¡cuidate! - ¡para poder cuidar!



¿QUÉ PODEMOS HACER?

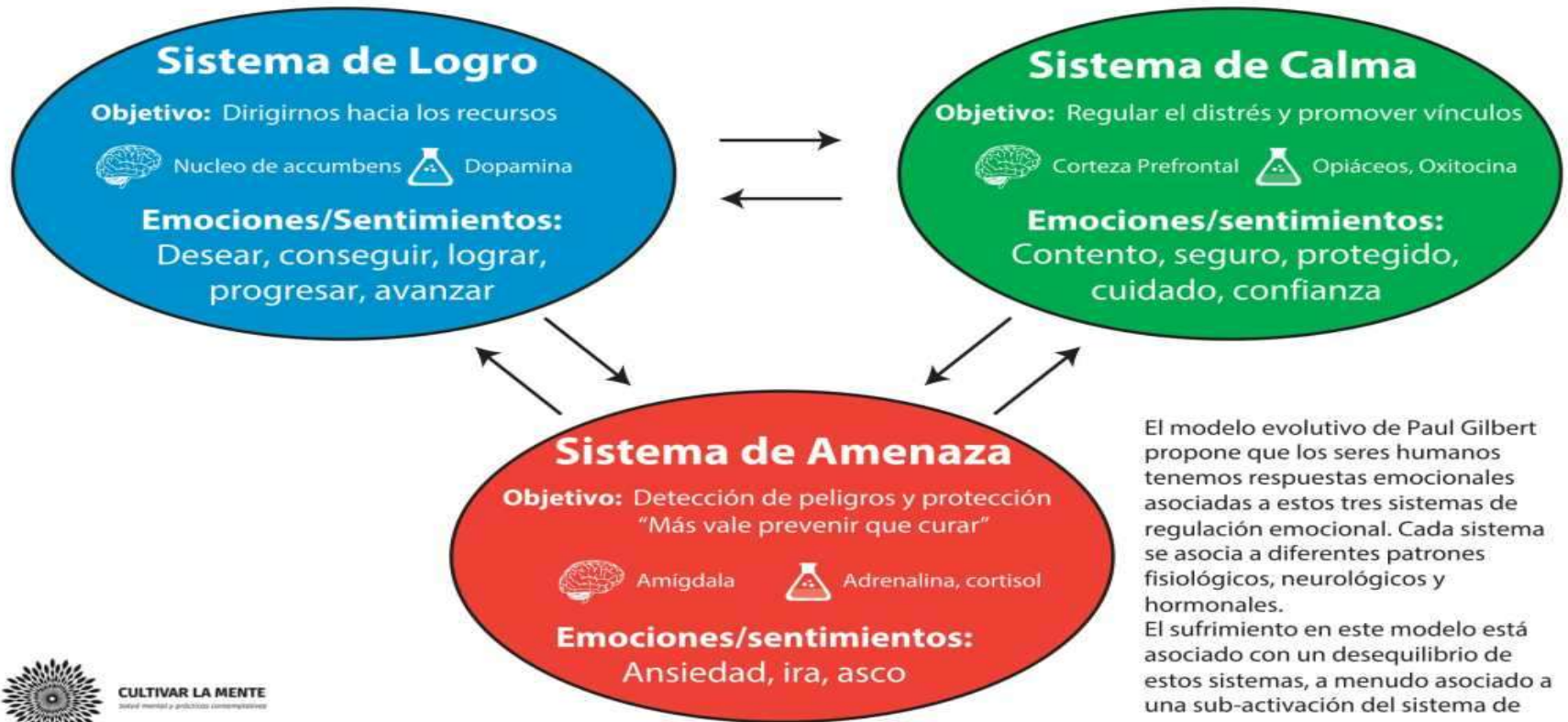
«LA REGULACIÓN EMOCIONAL»

Estrategias de regulación emocional



PASOS PARA REGULAR NUESTRAS EMOCIONES

Sistemas de Regulación Emocional



CULTIVAR LA MENTE

Salud mental y protección comunitaria

© 2019

PSYCHOLOGYTOOLS FREE

<http://psychologytools.com> <http://cultivarlamente.com>

«No se requieren grandes estrategias para cuidarse – aplicar el sentido común»

Dejarse ayudar, comunicar-expresar malestar y actuar/hacer algo para salir de él

* RECURSOS GRUPALES

* RECURSOS INDIVIDUALES

1 Cuidar las necesidades básicas

El personal sanitario suele pensar que siempre hay que estar disponible para el otro y que sus necesidades son secundarias, sin pensar que no comer y no descansar produce agotamiento. Asegúrese de comer, beber y dormir regularmente. No hacerlo pone en riesgo su salud mental y física y también puede comprometer su capacidad para atender a los pacientes.

2 Descansar

Siempre que sea posible, permítase hacer algo no relacionado con el trabajo que encuentre reconfortante, divertido o relajante. Escuchar música, leer un libro o hablar con un amigo puede ayudar. Algunas personas pueden sentirse culpables si no están trabajando a tiempo completo o si se están tomando el tiempo para divertirse cuando tantos otros están sufriendo. Entienda que tomar un descanso adecuado derivará en una mejor atención a los pacientes.

3 Planifique una rutina fuera del trabajo

Trate de mantener los hábitos que permitan las medidas de restricción. Como el cambio de hábitos es muy drástico, explore de forma creativa otras opciones que pueda hacer en aislamiento en casa: rutinas diarias de ejercicio, de cuidado físico, de lectura, llamar o videoconferencia a seres queridos.

4 Mantener el contacto con compañeros

Hable con sus compañeros y reciba apoyo mutuo. El aislamiento debido al brote infeccioso puede producir miedo y ansiedad. Cuente su experiencia y escuche la de los demás.

5 Respeto a las diferencias

Algunas personas necesitan hablar mientras que otras necesitan estar solas. Reconozca y respete estas diferencias en usted, sus pacientes y sus compañeros.

6 Compartir información constructiva

Comuníquese con sus colegas de manera clara y alentadora. Identifique errores o deficiencias de manera constructiva para corregirlos. Todos nos complementamos: los elogios pueden ser motivadores poderosos y reductores del estrés. Comparta sus frustraciones y sus soluciones. La resolución de problemas es una habilidad profesional que proporciona una sensación de logro incluso para pequeños incidentes.

7 Estar en contacto con la familia y seres queridos

Póngase en contacto con sus seres queridos, si es posible. Son su sostén fuera del sistema de salud. Compartir y mantenerse conectado puede ayudarles a apoyarle mejor. También ellos agradecerán su parte vulnerable. Sentirse útil mutuamente es un elemento protector colaborativo.

8 Manténgase actualizado

Confíe en fuentes fiables de conocimiento. Participe en reuniones para mantenerse informado de la situación, planes y eventos. Pero no deje de hacer actividades (lectura, juegos de mesa, películas, actividad física en la medida de lo posible) no relacionadas con todo lo que tenga que ver con la pandemia.





9 Limitar la exposición a los medios de comunicación

Las imágenes gráficas y los mensajes preocupantes aumentarán su estrés y pueden reducir su efectividad y bienestar general. Utilice mecanismos de protección psicológica permitiéndose poner límites a las demandas que puedan surgir por grupos de WhatsApp y otros medios digitales sobre ofrecer información al respecto o consultas personales, tratando de preservar el tiempo de descanso para poder continuar esta carrera de fondo.

10 Permítase pedir ayuda

Reconocer signos de estrés, pedir ayuda y aprender a pararse para atenderlos es un modo de regulación interna que favorece la estabilidad frente a una situación de estrés mantenido en el tiempo.

11 Utilice la ventilación emocional

La competencia profesional y la fortaleza no es incompatible con sentir: confusión, inquietud, sensación de descontrol, miedo, culpa, impotencia, tristeza, irritabilidad, insensibilidad, labilidad... Son precisamente las emociones las que nos hacen humanos. Compartir las emociones con alguien que nos transmita seguridad y confianza ayuda a hacerlas más tolerables y poder regularlas.

12 Autoobservación: sea consciente de sus emociones y sensaciones

Sentir emociones desagradables no es una amenaza, es una reacción normal, de defensa de nuestra mente ante el peligro. Sin embargo, vigílese a lo largo del tiempo para detectar cualquier síntoma de depresión o de ansiedad: tristeza prolongada, dificultad para dormir, recuerdos intrusivos, desesperanza. Hable con un compañero, supervisor o busque ayuda profesional si es necesario.

13 Aplique las estrategias de regulación emocional que conozca

Las técnicas de respiración, atención plena, el ejercicio físico... pueden ser útiles para la desactivación emocional, fisiológica y/o cognitiva.

14 Recuerde que lo que es posible no es probable.

Los profesionales sanitarios estamos en exposición continua a la cara más dramática de esta epidemia, la muerte y el sufrimiento en condiciones desoladoras. Esto moviliza una importante carga emocional que a nivel cognitivo se traduce en una ideación obsesiva donde se confunde lo posible con lo probable. Es importante no perder la esperanza y recordar también que una parte importante de las personas enfermas padecen este virus en otras formas más leves.

15 Reconocer al equipo asistencial

Recuerde que a pesar de los obstáculos o las frustraciones, está cumpliendo una gran misión: cuidando a los más necesitados. Reconozca a sus colegas, ya sea formal o informalmente. Hay que recordar que todos los que en estas circunstancias están trabajando en hospitales, hagan lo que hagan, son los auténticos héroes de la población general.

NECESITAMOS QUE TE CUIDES PARA SEGUIR CUIDANDO Y CONTAGIAR SALUD

RECURSOS DE APOYO GRUPALES DEL EQUIPO DE TRABAJO

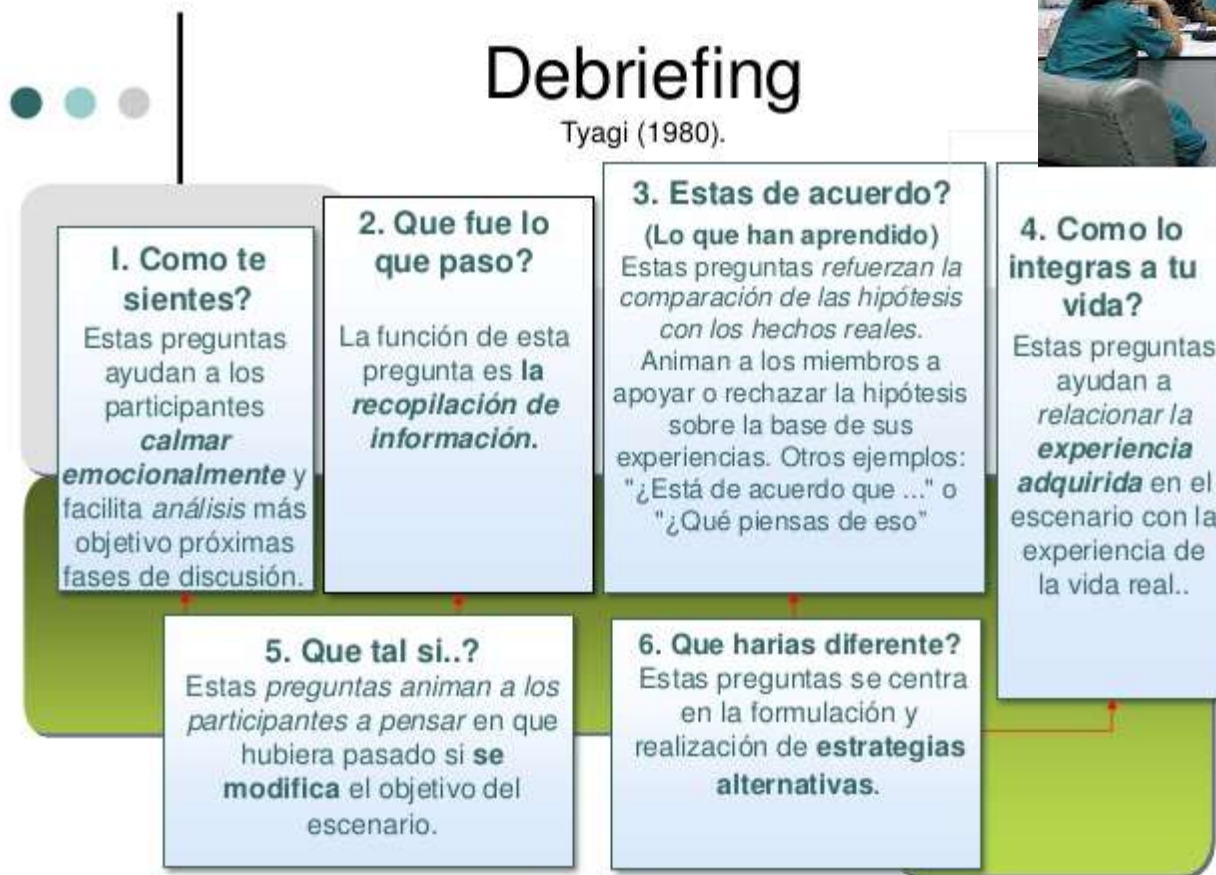
Equipo de trabajo, compañeros, supervisoras, jefes de equipo como mecanismo protector

- Reduir la carga de trabajo apoyándose en otros equipos
- Reducir la carga emocional, humanizando el entorno laboral y horarios-turnos
- Poner y compartir objetivos comunes para motivarse, expresarse, desangustiarse, cooperar

IMPORTANCIA DEL “SENTIMIENTO DE PERTENENCIA – evitar el trabajo aislado y en solitario

- Compartir información
- Elogiar el trabajo de los compañeros- evitar críticas destructivas y de pasillo
- Modelar y apoyar a compañeros en dificultades o falta de experiencia
- Intervenciones precoces en grupos con trabajo altamente estresantes:

APOYO EN REUNIONES BREVES AL ACABAR LA TAREA DIARIA EXAMINAR COMO FUE = DEBRIEFING



Rev. octubre, 2012, 35-401-7



DEPARTAMENT DE SALUT DE **SAGUNT**

Regulación Emocional

La regulación emocional no es...

- No tener consciencia de tus **sensaciones**.
- No tener consciencia o **no expresar** tus emociones.
- **No actuar** según tus emociones.
- Falta de **control emocional**.

APERTURA EMOCIONAL

Ser más conscientes del valor que tienen las emociones en nosotros. Incluso las emociones que experimentamos como negativas, tienen un sentido que debemos aceptar para comprenderlas mejor.



ATENCIÓN EMOCIONAL

Se trata de identificar las emociones y ser más sensibles a la hora de detectar lo que estamos experimentando en cada momento.



ACEPTACIÓN EMOCIONAL

Es aceptar las emociones displacenteras. Es difícil porque siempre se nos ha enseñado a evitar el sufrimiento. Pero debemos aceptar los malos momentos, para poder ser eficaces en resolver aquello que nos hace sufrir. Y aprender de las experiencias negativas.



ETIQUETADO EMOCIONAL

Podemos tratar de poner nombre a aquello que estamos sintiendo. Podremos identificar la emoción con aquello que nos hizo experimentarla. Y hacer más de eso que nos sienta bien.



ANÁLISIS EMOCIONAL

Es la capacidad para reflexionar y entender las implicaciones de la emoción que estamos sintiendo. Detectar qué tipos de pensamientos tenemos respecto a esa situación, a las personas involucradas y a nosotros mismos.



REGULACIÓN EMOCIONAL

Es la capacidad que tenemos para influir en nuestra experiencia emocional utilizando estrategias cognitivas, fisiológicas o conductuales.



La Desregulación Emocional

NAL



DEPARTAMENT DE SALUT DE SAGUNT

ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL

1) VENTILACIÓN EMOCIONAL

- Expresar
- Relatar
- Compartir la experiencia / historia estresante o traumática

¿QUE PIENSO?

2) ESTRATEGIAS DE DESACTIVACIÓN COGNITIVA I.-

- Aceptar la situación (no es resignación)
- Intentar focalizar la atención en el momento presente (no exceso p o f)
- Delimitar en el trabajo lo que depende de ti, dominas y te da seguridad
- Rescata tu motivación para conectarla al valor y significado de tu trabajo
- Mide tus fuerzas disponibles – piensa en porcentajes
(medir en tanto% 20%, 60% 70% 10% nuestra capacidad diaria)

No siempre podrás estar y dar el 100% No te lo exijas – aprovecha % donde estés.

3) ESTRATEGIAS COGNITIVAS II.-

Autoverbalizaciones

“el como se habla uno/a = Red neuronal por defecto →

Cerebro no puede apagarse ON/OFF

No para de pensar siempre, - no se desactiva » no funciona el

«~~NO PIENSES~~»>

**IDENTIFICAR EL LENGUAJE INTERNO PARA PODERLO CAMBIAR –
DESACTIVAR – PENSAMIENTOS IRRACIONALES Y DISTORSIONADOS:**

ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL

SOLO SON PENSAMIENTOS(NO REALIDADES) – TU NO ERES TUS PENSAMIENTOS:

- 1.- Pensamiento Polarizado en consecuencias negativas**
- 2.- Pensamientos de autoexigencias, críticas, reproches,o juicios extremos:
“DEBO, TENGO, NECESITO...”**
- 3.- Generalizaciones: “SIEMPRE, NUNCA...”**
- 4.- Anticipar lo negativo o lo que puede ir mal: La coletilla ””Y Sí...””**
- 5. Pensamiento catastrófico o dramático:
“ME VOY A VOLVER LOCA, NO PUEDO MÁS, SOY UN DESASTRE...”**

PROMOVER PENSAMIENTOS MÁS OBJETIVOS gris/no negro

**NO PREGUNTARSE – POR QUÉ PENSAMOS ESO –>
caeremos en la trampa de las rumiaciones tóxicas./no**

NI EL PASADO, NI EL FUTURO – CÉNTRATE EN EL PRESENTE

Quando tu mente “vuele a exceso de pasado o exceso de futuro”
SER CONSCIENTE DE ELLO Y AMABLEMENTE (SIN JUZGAR) VUELVE AL
PRESENTE (a la carretera)



ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL

¿QUÉ SIENTO?

4) ESTRATEGIAS DE DESACTIVACIÓN FISIOLÓGICA

“Eres una persona normal, que estás sintiendo emociones normales provocadas por situaciones anormales”

REACCIONES PROVOCADAS POR EL SNA – no podemos desactivarlas directamente o conscientemente

4) OTRAS ESTRATEGIAS CONDUCTUALES:

TÉCNICA DEL SEMÁFORO ROJO o STOP



S- STOP/PARA para un momento

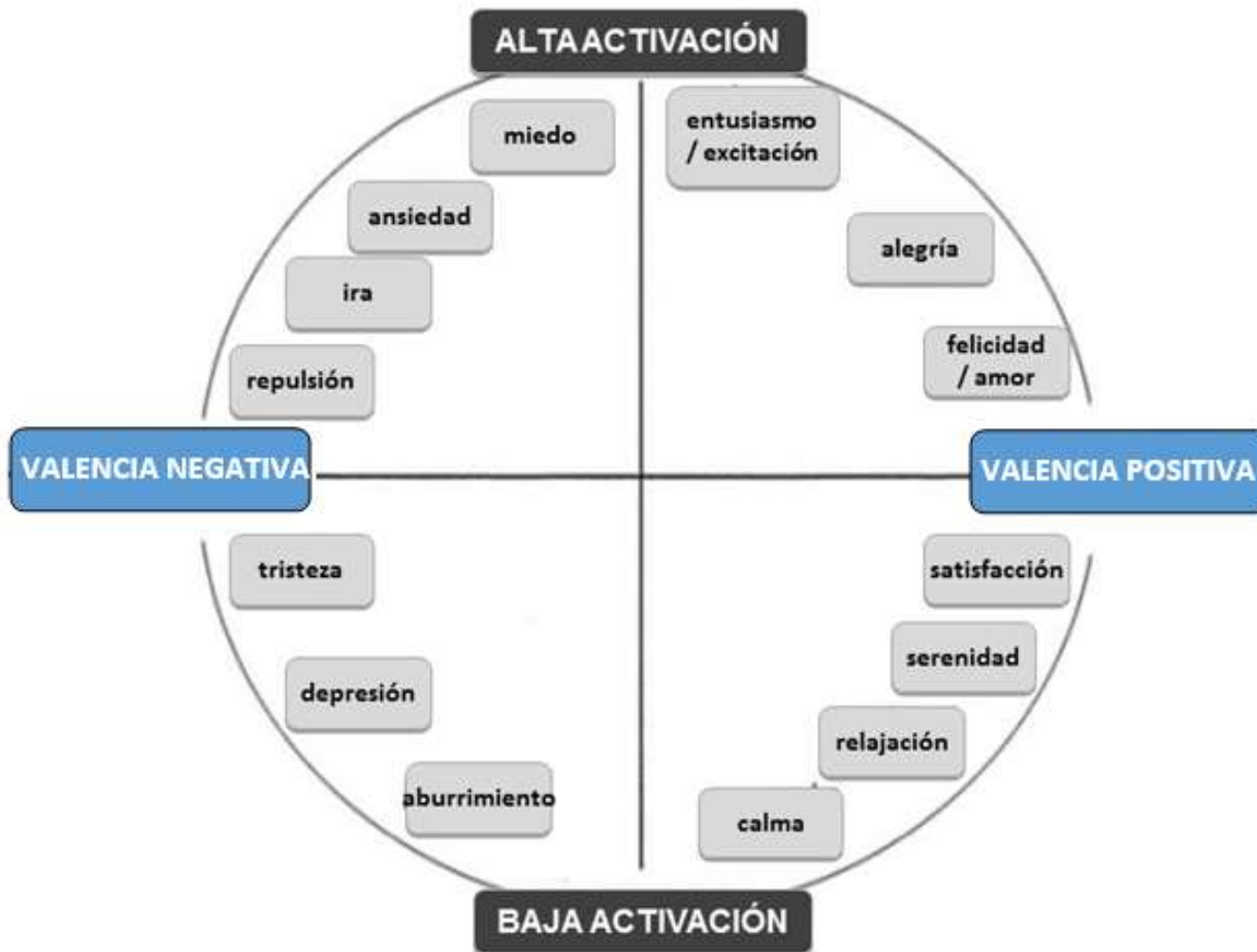
T- TIEMPO tiempo (consciente de sensaciones/respirar)

O- OBSERVA que sientes, que necesitas...

P- PIENSA que hacer - la mejor forma de afrontar

ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL

ACTIVACIÓN CONDUCTUAL PARA LA DEPRESIÓN

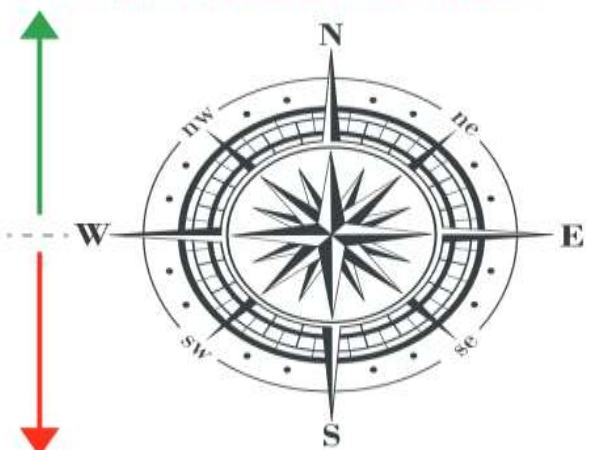


Cómo contactar con sus valores

Aceptarme a mí mismo y a otros	Llevar una vida emocionante	Ser atractivo	Ser poderoso y autoritario	Ser autosuficiente	Apreciar la belleza en el mundo
Ser una persona cariñosa	Desafiarme a mí mismo	Estar abierto a experiencias nuevas	Vivir una vida cómoda	Comportarse honestamente	Mantener mis promesas
Cuidar de otros	Hacer la diferencia	Ser una fuerza para el bien	Colaborar con otros	Ser considerado	'Fluir' y estar en el momento
Crear objetos hermosos	Ser fiable y digno de confianza	Estar en la naturaleza	Ser cuidadoso del ambiente	Ser leal y fiel	Ser admirado
Ser famoso	Asegurarme de que mis seres queridos están a salvo y seguros	Ser físicamente activo	Vivir una vida sana	Elecciones y libertad	Ser compasivo
Ser espontáneo	Vivir en el momento presente	Tener amistades cercanas y auténticas	Divertirse	Ser juguetón	Ser generoso
Ser genuino y auténtico	Aprender y crecer	Creer como persona	Vivir una vida espiritual	Respetar mi fe y mis creencias	Ayudar a otros
Ser hospitalario con visitantes y extraños	Vivir con integridad	Tener esperanza y ser optimista	Ser sencillo y modesto	Encontrar el sentido del humor en la vida	Trabajar arduamente
Compartir mis experiencias más profundas	Luchar contra la injusticia y promover la justicia	Estar informado y tener conocimiento	Descubrir y compartir el conocimiento	Tomarse el tiempo para relajarse y disfrutar	Ser amado
Ser una persona cariñosa	Dominar habilidades	Vivir con moderación (evitar el exceso)	Ser amoroso con mi pareja	Pensar por mí mismo	Ayudar a que otros tengan éxito
Estar abierto a nuevas ideas y opiniones	Vivir una vida organizada y ordenada	Ser apasionado	Experimentar placer físico	Ser popular y querido	Ser poderoso y estar en control
Vivir una vida con sentido	Ser racional y lógico	Ser un realista	Tomar decisiones responsables	Ser alguien arriesgado	Ser romántico
Estar a salvo del peligro	Aceptarme a mí mismo	Ser disciplinado y estar en control	Comprender y conocerme a mí mismo	Vivir una vida de servicio y deber	Experimentar placer sexual
Vivir una vida simple	Tener tiempo para mí mismo	Estar cerca de Dios	Estar estable y establecido	Respetar otras culturas y tradiciones	Conservar mis tradiciones culturales
Vivir una vida	Ser rico	Promover paz	Aprender y compartir	Ser curioso	Arreolar cosas

Valor: _____

Cosas que lo acercarán hacia su valor



Cosas que lo alejarían de su valor

↑	1. _____
	2. _____
	3. _____
↓	1. _____
	2. _____
	3. _____

5) ¿QUÉ HAGO FUERA DEL TRABAJO?

- No aislarse-buscar compañía, apoyo social (p,f,a)
- Limitar exposición a informaciones sobre situación estresante
- Evitar el consumo de alcohol, y otros tóxicos para evadirse, cafeína o excitantes.
- Busca momentos para tí (deporte, caminar, pasear, hobbies)
- Generar rutinas y toma pequeñas decisiones (NO DRÁSTICAS) busca momentos para tí.
- Ingesta adecuada y equilibrada
- Descansar lo suficiente-si insomnio(rutinas y t.paradójico)
- Muévete, haz ejercicio moderado - aeróbico
- CONSIDERA PEDIR AYUDA

¿CUANDO PEDIR AYUDA?

«PUNTO DE RUPTURA»

¡No puedo más...!

*Te sientes incapaz de seguir adelante

- * Los síntomas se incrementan o no marchan
- * Experimentas inseguridad, miedo irracional, temor a exponerse a estímulos estresantes o traumáticos
- * Cambios importantes en tus ritmos biológicos: insomnio, de ingesta (hipo/hiperfagia), pérdida o ganancia de peso, problemas de memoria o falta de concentración.

TRASTORNOS O SÍNTOMAS QUE INCAPACITEN LA VIDA DIARIA A NIVEL PERSONAL Y/O LABORAL

- Ataques de ansiedad
- Bajo estado de ánimo – depresión -
- Pensamientos negativos
- Aislamiento social
- Recuerdos intrusivos, flashbacks de situaciones traumáticas vividas
 - Estados de irritación y mal humor

***CUANDO ANTERIORMENTE A LOS
ACONTECIMIENTO/OS ESTRESANTES NO ESTABAN
PRESENTES***

“Cuidarnos para poder cuidar

”El 1r. “femur roto curado, encontrado”



Margaret Mead

¡EMOCIONES ROTAS; necesitamos ayuda!

- Lugar seguro
- Acompañamiento en el dolor - calme
- Ayuda- métodos-estrategias-curas para sanarnos

“Cuidarnos para poder cuidar”

«ERES PARTE DE LA SOLUCIÓN
NO DEL PROBLEMA»

RECUERDA: ¡CUIDATE PARA PODER CUIDAR!
-Atención lunes y -viernes Hospital de Sagunto



APOYO-ATENCIÓN PSICOLÓGICA AL PERSONAL SANITARIO Y DE SERVICIOS
(Facultativos, enfermería, celadores, administración, s.limpieza/lencería)

*** PARA PEDIR CITA PREVIA:**

Teléfono / Whatsapp: **638135956** ó bien en:
e.mail: **dpsagunto_atencionpsicologica@gva.es**

EL APOYO PSICOLÓGICO SE REALIZARÁ EN:

*** CONSULTA :**

- TELEFÓNICA:** Tel. corporativo: **441338** ó Tel: **638135956**
(Las llamadas se podrán realizar a través de un número oculto #31#)
- PRESENCIAL:** Consultas externas - Hospital de Sagunto
(consulta: **APS psicología**)

PETICIÓ DE CITA de atención psicológica:



Tel/whatssap. **638135956** corporativo

Tel. Consulta Hospital: **962339324** Lu y Vi

dpsagunto_atencionpsicologica@gva.es