



ORGANIZACIÓN COLEGIAL DE ENFERMERÍA
COLEGIO OFICIAL DE A CORUÑA



Colexio Oficial
de Psicoloxía
de Galicia

PAUTAS PSICOLÓXICAS DE AFRONTAMENTO PARA PROFESIONAIS DA ENFERMERÍA

**Servizo de atención psicolóxica para o
Colexio Oficial de Enfermería de A Coruña**

Accede a atención psicolóxica especializada, anónima e gratuíta
a través deste formulario:

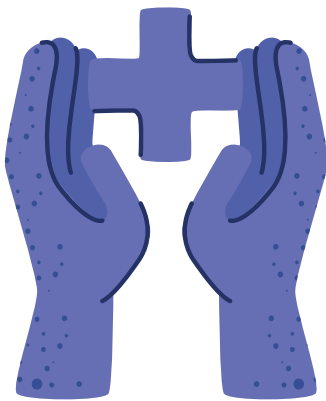
[https://copgalicia.gal/formulario/servizo-de-atencion-psicologica-
para-colexiadas-e-colexiados-do-coec-emerxencia-covid-19](https://copgalicia.gal/formulario/servizo-de-atencion-psicologica-para-colexiadas-e-colexiados-do-coec-emerxencia-covid-19)

MARZO, 2020



PAUTAS PSICOLÓXICAS DE AFRONTAMENTO PARA PROFESIONAIS DE ENFERMARÍA

A chegada do COVID-19 está supoñendo unha gran batalla en todos os ámbitos, pero especialmente dentro do sanitario onde o **elevado nivel de esixencia** desta situación está a elevar o voso **malestar emocional**.



Factores como a escaseza de equipos de protección e a súa incomodidade para levalos durante toda a xornada laboral, o alto risco de contaxio, a elevada demanda de asistencia, a angustia que mostran os pacientes e o sentimento de desamparo e pena dos familiares por non poder acompañar o seu ser querido contribúen a **minguar as forzas físicas e psicolóxicas de todo o persoal sanitario**.

Coa información que aquí vos ofrecemos queremos, por unha banda, **normalizar as reaccións emocionais** que os/as profesionais sanitarios en activo podedes estar sentindo e, por outra banda, proporcionarvos unhas **pautas que permitan diminuír ese malestar** e poder continuar co voso traballo diario..



Reaccións máis habituais

SENTIMENTOS



Podes sentir emocións como **tristeza, rabia, irritabilidade, culpa, vergonza, frustración, ansiedade, inseguridade, impotencia, noxo, apatía**... Ou polo contrario, unha anestesia emocional.



Medo a contaxiar e/ou a ser contaxiado. Especialmente, medo a contaxiar a túa familia.



Sensación de que es **invulnerable** ou, polo contrario, de que es extremadamente **vulnerable**.



Aumento da **sensibilidade**, ganas de chorar.





Reaccións máis habituais

PENSAMENTOS



Fatiga por compaixón: Estar en alerta permanente, recordar e revivir constantemente as situacións que máis che impactaron; evitar o trato con outras persoas, dificultade para pensar con claridade...



Preocupación e anticipación continua do que podería suceder.



Sentirte **desbordado/a** polo traballo e pola información, en ocasións contraditoria, que che chega.



Dificultades para manter a atención, para pensar con claridade e tomar decisións.



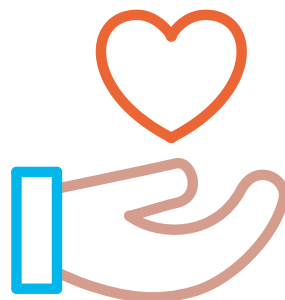
Imaxes e **recordos intrusivos**.



Pesadelos.



Sensación de que **esta situación non é real**.





Reaccións máis habituais

SENSACIONES CORPORAIS



Sensación de mareo.



Molestias gastrointestinais.



Calafríos e/ou suores.



Cansanzo e debilidade.



Tensión muscular e contracturas.



Cefaleas, náuseas e vómitos.



Tremor, dificultade para respirar, palpitacións, taquicardia...



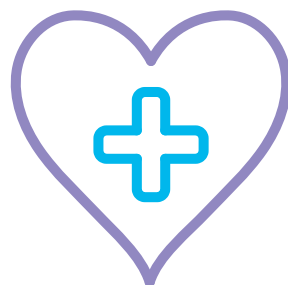
Dificultades para durmir ou ter un sono non reparador.



Alteracións no apetito.



Alteracións no ciclo menstrual.





Reaccións máis habituais

COMPORTAMENTOS



Aumento ou diminución da **actividade** na casa ou no traballo.



Cambios nos hábitos de **alimentación**: redución do apetito ou comer en exceso, saltarse comidas...



Comportamentos irresponsables: condución temeraria, abuso de alcol e/ou de medicamentos para calmar o malestar.



Verborrea.



Conflitos ou deterioro nas relacións persoais, sociais ou laborais.



Illamento e **evitación** de persoas e/ou á propia familia por medo ao contaxio ou a contaxialas.



Actitude **sobreprotectora** con pacientes, compañeiros/as de traballo e/ou coa familia.



Descoidar o autocoidado: non vestirse, non comer de forma saudable.



Dificultade para **desconectar** do traballo.



Recomendacións

A NIVEL PERSOAL



Mantén as rutinas diarias de **hixiene**, **descanso** e **alimentación**: durme o suficiente, Intenta non saltar ningunha comida aínda que non teñas fame.



Valora a túa situación persoal nestes momentos e se te atopas nun **momento vital estresante** (familiares con vulnerabilidades, proceso de separación/divorcio, fillos/as a cargo durante esta situación de confinamento...).



Mantén unha rutina diaria de **exercicio físico**.



Mantén a túa **rede de apoio social e laboral**, tendo en conta as recomendacións de autoprotección.



Protéxete psicoloxicamente limitando a túa exposición aos **medios** de comunicación e **redes sociais**.





Recomendacións

DURANTE O TEU TRABALLO



Céntrate nas túas tarefas e mantén a atención nelas: “A miña tarefa agora é..., o máis importante agora é...”



Toma conciencia das túas reaccións e valora se podes seguir traballando correctamente ou se debes descansar, pedir axuda a compañeiros/as...



Comparte as túas dúbidas e inquietudes cos teus compañeiro/as e/ou encargados/as.



Infórmate e ten claras as túas funcións e tarefas neste momento.



Lembra que tanto para pacientes como para familiares ti es un referente fiable de información e que as túas respostas lles axudan a rebaixar a súa ansiedade e preocupacións.



É fundamental que non perdas a esperanza: unha parte moi importante dos pacientes recupéranse.





Recomendacións

UNHA VEZ REMATADA A TÚA QUENDA DE TRABALLO



Date permiso para sentir, expresar e **compartir emocións** cos teus compañeiros ou compañeiras, familiares ou amizades telefonicamente.



Planifica **actividades saudables** para o teu tempo de lecer: ler un libro, facer exercicio físico, xogar cos teus fillos ou fillas etc. Recupera as actividades que te fagan sentir ben e que poidas facer dentro da casa.



Tómate un tempo para ti. Ás veces necesitamos estar sós durante un tempo para poder recobrar forzas.



Permítete sentir e **recoñecer as túas emocións** como unha reacción normal a unha situación excepcional.



Recorre a técnicas de **relaxación**, meditación, exercicio físico,... para a desactivación emocional, física e/ou cognitiva.



Ocúpate das cousas que realmente poidas **solucionar**.



Date un tempo de **reflexión** ante calquera decisión importante para poder ver as cousas desde outro punto de vista.



Pide axuda se ves que o malestar emocional non desaparece e está afectando á túa vida persoal e/ou laboral.



ORGANIZACIÓN COLEGIAL DE ENFERMERÍA
COLEGIO OFICIAL DE A CORUÑA



Recorda!



Nós e as nosas reaccións son **normais**, o anómalo é a **situación excepcional** que estamos vivindo.



Unha situación de alarma como a actual **afecta a toda a poboación**, incluso ás persoas máis preparadas e formadas.



Ti **tes unha misión moi importante nesta crise**: axudar ás persoas enfermas e recuperar a súa saúde!



Non esquezas que o que estamos vivindo é temporal. Esta situación ten un comezo e un final; **desta saímos xunt@s**.