

Març 2020

# GUIA PEL BENESTAR PSICOLÒGIC DE PROFESSIONAL SANITARI COVID-19



[www.capsiandorra.com](http://www.capsiandorra.com)

C/ Roc dels Escolls, nº 7, 2n A.  
AD500 ANDORRA LA VELLA  
T. 813 300

## CONSELLS PEL BENESTAR DE PROFESSIONALS SANITARIS - COVID-19

FASES	PROBLEMES I IMPACTE PROBABLE	NECESSITAT I ENFOCAMENT RECOMANAT
<b>PRE – FASE:</b> <b>No casos en la comunitat</b>	<p>Ansietat anticipatòria sobre el que passarà</p> <p>Incapacitat per pensar amb claredat, planificar i sentir-se sobrepasat</p> <p>Error de comunicació</p> <p>Tensió en les relacions laborals</p> <p>L'esgotament de la "preparació"</p>	<p>Augmentar la sensació de control: l'equip està en bones mans.</p> <p>Tranquil·litat i planificació</p> <p>Les actualitzacions de la comunicació són claus</p> <p>Pla d'esclariment</p> <p>Recolzament a gerents que estan fent els plans i suportant l'estrès</p>
<b>FASE INICIAL:</b> <b>CAS 1</b>	<p>Comença a posar-se en marxa, molts dubtes, actuacions no correctes, temps perdut, repetició i frustració</p>	<p>Sala de guerra: planificació centralitzada per permetre una comunicació centralitzada</p> <p>L'administració és visible i disponible</p> <p>Butlletins de comunicació regulars.</p>
<b>FASE PRINCIPAL:</b> <b>Escalada – molts casos</b>	<p>Més ansietat anticipatòria</p> <p>Més període de risc</p> <p>Por al contagi i implicacions per a les famílies pròpies</p> <p>Càrrega de treball acaparadora</p> <p>Mode "lluïta – fugida": adrenalina i pilot automàtic</p> <p>Esgotament</p> <p>Angoixa moral en referència a l'assistència sanitària</p> <p>Angoixa vinculada a l'experiència personal o familiar del COVID – 19</p> <p>Experimenta por o estigma quan està en públic.</p>	<p>Promoure el recolzament dels companys</p> <p>Està bé dir que no estàs bé. Personal superior per modelar això.</p> <p>Rotació als treballadors de les funcions d'alt estrès a les de menys estrès.</p> <p>Reunions curtes abans i després de cada torn</p> <p>Associar als treballadors sense experiència amb els col·legues de més experiència</p> <p>Sessions reduïdes de regulació emocional per al personal.</p> <p>Assegurar-se d'allò bàsic: descans, instal·lacions (menjar a la sala de personal), dormir, dies lliures</p> <p>Administrar visites de pacients ingressats.</p>
<b>ÚLTIMA FASE</b> <b>Final entremig</b>	<p>Esgotament i recuperació</p> <p>Estrès post - traumàtic</p>	<p>Reunions amb l'equip: Individuals i sessions grupals</p> <p>Aprenentatge i preparació per al futur: Organitzar i agraïment</p>
<b>A LLARG PLAÇ</b>	<p>Estrès elevat del personal</p> <p>Reflexió i aprenentatge</p>	<p>Estigues atent a les senyals d'estrès elevat en el personal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hiper excitació i manca de son</li> <li>- <i>Flashbacks</i> o tornar a experimentar</li> <li>- Dificultat per mantenir l'atenció a la feina</li> </ul>

## CONSELLS PER PROFESSIONALS SANITARIS

Per a tots els treballadors sanitaris, sentir-se **estressat i anguixat** és una experiència per la que probablement passaràs tant tu com els teus companys. El benestar psicosocial durant aquest temps és tant important com cuidar de la teva salut física.

- És normal sentir-se **estressat o anguixat** en la situació actual. L'estrès i els sentiments associats no reflecteixen en absolut que no siguis capaç per dur a terme la teva feina o que siguis dèbil.
- Cuida les teves **necessitats bàsiques** i utilitza estratègies d'enfrontament útils:
  - o Tingues en compte els teus nivells **d'energia**: has *d'omplir* després de *buidar el tanc*.
  - o Assegura el teu **descans** i pren un respir durant la feina o entre torns.
  - o **Menja** suficients aliments i que aquests siguin saludables
  - o Realitza **activitat física**
  - o Mantingues **contacte** amb els teus familiars i amics
- És probable que la situació s'allargui un temps, com un "marató": **mantingues el ritme**.
- Tingues en compte que en moment en els que un es sent estressat o sobrepassat pot necessitar **més temps per pensar i entendre** les coses.
- Vigila amb el llenguatge **catastrofista** que podria espantar als teus companys.
- **Evita utilitzar estratègies poc útils com el tabac o l'alcohol**. A llarg termini, aquests poden empitjorar el teu benestar mental i físic.
- Aquest és un escenari únic i sense precedents per a molts treballadors, especialment si no ha estat involucrats en situacions similars. Malgrat això, **utilitzar les estratègies** que has utilitzat en el passat per manegar etapes e major estrès poden ser –te útils.

- Desafortunadament, alguns treballadors poden experimentar que la seva família o entorn els eviti degut a un estigma o a la por. Això pot fer que afrontar un repte com l'actual sigui més complex. L'ús de **tecnologies** és la forma de mantenir-te en contacte amb els teus éssers estimats. Dirigeix-te als teus companys, caps o altres persones de confiança per trobar recolzament: esteu vivint situacions similars.
- **Adequa** la forma d'expressar-te al compartir informació amb dificultats intel·lectuals, cognitives o psicosocials. Les formes de comunicació que no es basen únicament en informació escrita s'haurien d'utilitzar si ets cap d'equip o gestor sanitari.

**PARA, RESPIRA, després PENSA.**

Prestar atenció a la teva respiració trenca el cicle d'estrès i reactiva el teu lòbul frontal: després podràs pensar millor.

## CAPS D'EQUIP O GESTORS SANITÀRIS.

- **Protegir al personal de l'estrès crònic** i de la cura deficient de la seva salut mental durant aquesta situació implicarà que tinguin una major capacitat per a complir amb les seves responsabilitats.
  - Garanteix la **informació** de bona qualitat i actualitzada a tot el personal.
  - Fes que els teus treballadors **alternin** funcions de alt estrès amb altres de menys estrès.
  - **Associa** a treballadors sense experiència amb els més experimentats.
  - El **companyerisme** ajuda a brindar recolzament, gestionar l'estrès i reforça procediments segurs.
  - Assegura't de que el personal treballa per **parelles**
  - Incentiva i monitoritza els **descansos** a la feina
  - Implementa **horaris flexibles** per als treballadors que estiguin directament afectats o tinguin un familiar que estigui passant per una situació de desbordament.
  - Facilita i garanteix l'accés als serveis de salut mental i **recolzament** psicosocials.
- Els gerents o caps d'equip també s'enfronten a factors estressants similars al dels personal i potencialment més pressió en relació al nivell de responsabilitat associat al càrrec. **És important que les anteriors disposicions i estratègies** es donin tant a treballadors com als gestors i que els gestors siguin un model a seguir en quant a les estratègies d'autocura per mitigar l'estrès.

**PARA, RESPIRA, després PENSA.**

Prestar atenció a la teva respiració trenca el cicle d'estrès i reactiva el teu lòbul frontal: després podràs pensar millor.

## PREPARA'T PER AJUDAR

- Estigues **informat** sobre la situació canviant
- Tingues en compte la teva **pròpia salut**
- Tingues en compte que qüestions personals o familiars poden estar sumant més **estrès**.

## MANEIG DE L'ESTRÈS

- Pensa en el que t'ha ajudat a **superar les dificultats** en el passat i en el que pots fer per mantenir-te sà.
- Intenta prendre temps per **menjar, descansar i relaxar-te**, encara que siguin períodes breus
- Intenta mantenir un **horari** de treball raonable de forma que no t'esgotis massa.
- **Redueix al mínim el consum** d'alcohol, cafeïna i nicotina
- Troba formes de **recolzar-te mútuament** amb els companys.
- **Parla** amb els teus amics, éssers estimats i altres persones amb qui confiis.

## PAUSA I PRÈN CONSCIÈNCIA

- Pots **compartir** la teva experiència
- Pots **reconèixer-te la ajuda** que estàs donant, inclosos els petits gests.
- Pots a aprendre a **acceptar i reflexionar** sobre:
  - El que has fet bé
  - El que no ha sortit gaire bé
  - I les limitacions del que podries haver fet donades les circumstàncies

## REGULACIÓ EMOCIONAL BASADA EN MINDFULNES – COVID – 19

La següent guia és un procediment senzill per aproximar-se als equips professionals que intervenen en la crisi.

L'autocura dels professionals és actualment una necessitat. Igual que ens entrenem per posar-nos l'equip de protecció individual, hem **d'entrenar la ment** per regular-la i sincronitzar aquesta ment perduda amb el present. Trobar un refugi intern de calma enmig de la tempesta et pot ser d'utilitat.

Amb això, s'ofereixen estratègies i tècniques per ajudar a la regulació emocional i a la reducció de l'estrès.

### 1. APROXIMACIÓ (10 MIN)

- **Moviments conscients** – 5 minuts – *Taula opcions de moviments*
- **Atenció focalitzada en l'àncora** – 5 minuts (*Audio de 3-4 minuts d'atenció focalitzada en l'àncora*)  
<https://www.dropbox.com/s/l4wjsyv5gmaezzt/Ancla%20CBP%20%281%29.mp3?dl=0>



### Recomanacions entre sessions:

- Segueix practicant (Moviments conscients + Atenció focalitzada en l'ànchora)
- Respiracions [https://www.dropbox.com/s/sfu8vyqr7ojvi9o/Respiraci%C3%B3n\\_5\\_minutos.mp3?dl=0](https://www.dropbox.com/s/sfu8vyqr7ojvi9o/Respiraci%C3%B3n_5_minutos.mp3?dl=0)
- Pausa (STOP)



**S** – PARA  
**T**- PREN UNA RESPIRACIÓ  
**O** – OBSERVA COM ESTÀS  
**P** - CONTINUA

- APP REM – Tornar a casa <http://remvolveracasa.com/>
- APP CALMA AL QUIROFAN <https://play.google.com/store/apps/details?id=es.sw.mindfulness&hl=es>

## 2. SESSIONS – 10 MIN

- Revisió ràpida (Com estàs?)
- Moviments conscients o Atenció focalitzada en l'ànchora
- Tacte tranquil·litzador (compassió) [https://www.dropbox.com/s/kz77zvqa5osn2pb/Tacto\\_tranquilizador\\_SocialMind.mp3?dl=0](https://www.dropbox.com/s/kz77zvqa5osn2pb/Tacto_tranquilizador_SocialMind.mp3?dl=0)