

PSICÓLOGAS CLÍNICAS DEL SUMMA 112

CONSEJOS PARA NUESTROS COMPAÑEROS SANITARIOS



SaludMadrid

SUMMA 112

La Psicología Clínica de Emergencias puede aportar distintas intervenciones que ayudan al personal interviniente a sobrellevar el trabajo en una situación crítica y evitar la psicopatología asociada al estrés:



- **Los profesionales sanitarios son los medios más valiosos que el sistema sanitario tiene para afrontar la crisis.**

- **El autocuidado de los profesionales sanitarios no es un lujo, sino una necesidad.**



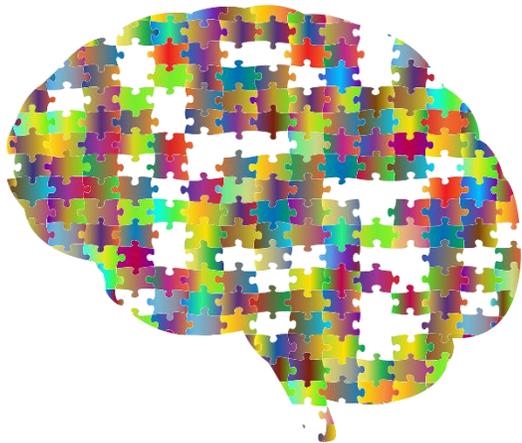
- **Nuestro sistema de alarma interno se activa en situaciones de alto estrés pudiendo llevarnos a pensamientos negativos y a perdernos en una anticipación destructiva.**



- **Debemos entrenarnos en técnicas y estrategias de reducción de estrés para llegar a una adecuada regulación emocional.**

Factores que generan vulnerabilidad en los profesionales:

- **Factores de la situación:** Los sanitarios extrahospitalarios realizan turnos largos, 12/24 horas, están en contacto con la situación de peligro, las reacciones de los familiares y pacientes, los medios de comunicación, todo genera incertidumbre, frustración unido a una sensación de injusticia y culpa.



- **Factores personales:** Las características psicológicas así como las situación familiar de cada uno nos llevan en muchas ocasiones a no poder descansar psicológicamente acumulando tensión sin poder desahogarnos.

Sintomatología que podemos detectar y que nos hace ver que nuestro Estado Psicológico se está viendo afectado

- **A nivel emocional: ansiedad, miedo, agitación, shock..**
- **A nivel fisiológico: fatiga, tensión, mareo, falta de aire.**
- **A nivel cognitivo: hipervigilancia, desconcierto, confusión, dificultad para tomar decisiones....**



En general podemos utilizar estrategias (pautas genéricas) para aliviar el estrés como:



- ✓ **Todos tenemos recursos propios que son los primeros que debemos utilizar, como escucha, capacidad de control, etc.**
- ✓ **Debemos reconocer la realidad de lo que nos está pasando: estamos más irritables, mas cansados,**
- ✓ **Debemos hablar con otros de lo que nos ha ocurrido y a veces resulta difícil comunicarlo en familia, ya que se preocupan, no lo entienden; es decir, no siempre recibimos comprensión por esa vía.**

De forma concreta, cuando estemos interviniendo y se produzca una situación altamente estresante podemos actuar con afrontamiento inmediato de la emergencia (siempre que sea posible):

- **Reducción de la estimulación:** Cuando veamos que empezamos a perder el control, debemos separarnos física y psicológicamente de la situación, quedarnos solos para desconectarnos y no retroalimentarnos con los compañeros. Pueden ser unos minutos para tomar el aire, pasear o jugar con el móvil...
- **Racionalizar la situación:** En una situación de estrés lo emocional se pone por delante de los pensamientos, debemos situar lo que nos está ocurriendo podemos escribirlo y esto ayudara a resituar la realidad y también ayudara a una posterior intervención de desensibilización.
- **Comprensión de la crisis:** Conviene recordar por qué estamos trabajando, cuál es el objetivo que justifica tanto estrés y esfuerzo, valorar que los motivos son extraordinarios y premiarnos por ello.
- **Favorecer la sensación de control:** Si realizamos o tomamos pequeñas decisiones nos percibiremos con mayor control.



LOS DESCANSOS SON OBLIGADOS, TENEMOS QUE PERMITÍRNOSLO

- ✓ **Comparte sentimientos.**
- ✓ **Debes entender y aceptar, darte permiso de sentirte mal.**
- ✓ **Cuidar las necesidades básicas: dormir, comer, comunicarme con los demás, pedir al entorno lo que necesitamos.**
- ✓ **Tenemos que ser conscientes de que cuando estamos en un periodo de elevada actividad, a veces nos cuesta atender a estas necesidades.**



Cuando pedir ayuda:



- **Cuando el problema que nos aqueja interfiere e impide nuestro trabajo o nuestra vida cotidiana.**
- **Cuando las cosas que nos ilusionaban nos distraían o nos gustaban antes del problema ya no nos gustan o ilusionan.**
- **Cuando las alteraciones provocan un malestar importante.**

Las Psicólogas Clínicas del SUMMA 112 estamos para atender a los compañeros intervinientes.

No dejes de pedir ayuda. Podemos superar situaciones de estrés y agotamiento psicológico compartiendo a través de diversas técnicas como el DEBRIEFING (PEGS: APOYO GRUPAL TRAS EVENTOS POTENTES).

Esta técnica procura el alivio del estrés sufrido, facilita la integración de la experiencia completa y motiva a la movilización de recursos de afrontamiento. En esta intervención se legitima la expresión de sentimientos y emociones entorno al evento. Se fomenta la cohesión grupal para evitar la falacia de caso único" y de injusticia", identificar necesidades adicionales y facilitar el acceso a recursos externos.



