

Salud Mental pone en funcionamiento un teléfono dirigido a profesionales que atienden a pacientes con COVID-19

Complementa esta iniciativa con material adicional para el apoyo emocional del personal sanitario

Domingo, 29 de marzo de 2020

La Gerencia de Salud Mental del Departamento de Salud ha puesto a disposición de las y los profesionales sanitarios y sociosanitarios que atienden a pacientes con COVID-19 un teléfono, con atención de lunes a domingo, de 8 a 20 horas, donde podrán contactar con personal de Psicología Clínica o Psiquiatría de la red de Salud Mental, que realizan este servicio de modo voluntario. El número de teléfono es el 848 420 020.

Cabe destacar que, ante la situación generada por la pandemia de coronavirus COVID-19, el personal sanitario y sociosanitario está sometido a diversos factores estresantes que podrían afectar, en mayor o menor medida, a su estabilidad emocional. Desde Salud Mental se ha realizado un análisis de los posibles elementos que podrían alterar los pensamientos y emociones de ese personal, y ha recogido una serie de consejos para paliar sus efectos.

Este apoyo se completa con una iniciativa a través de internet, que se gestiona desde la Oficina Regional de Coordinación de Salud Mental y Adicciones de la Comunidad de Madrid. Se trata de acciones de autocuidado para equipos intervinientes en la crisis. Consta de dos sesiones diarias: en la primera, los y las profesionales comparten y exponen sus vivencias; la segunda tiene una orientación más práctica, con una sesión de ejercicios de regulación emocional, basados en la terapia de conciencia plena (mindfulness).

Manejo emocional para profesionales

Ante las situaciones de alta exigencia, derivadas de la carga asistencial, a las que pueden verse sometidos el personal sanitario, cabe la posibilidad de que experimenten dificultades de atención o concentración, problemas para asimilar la información, dudas y bloqueos o problemas de memoria.

Estos pensamientos repercutirían en las y los profesionales afectados, con el riesgo de causarles un aplanamiento de sus emociones, ánimo cambiante, ansiedad, frustración, o, llegado el caso, miedo, culpa o impotencia ante la situación. En este contexto, podrían producirse conductas de evitación, de ensimismamiento o de aislamiento; o bien, en el otro extremo de la escala, actuaciones de hiperactividad, dificultad para desconectar del trabajo o la realización de actos impulsivos.

Como medidas preventivas ante estas situaciones, Salud Mental propone una serie de medidas que pueden ser adoptadas por el propio personal sanitario en diferentes momentos, tanto durante el trabajo como fuera de él.

Durante la jornada laboral, puede servir de ayuda concederse un minuto cada hora para respirar profundamente. Es conveniente ser comprensivo con uno mismo o misma y no juzgarse o castigarse por lo realizado. Se recomienda más bien ser práctico y operativo, así como confiar en las indicaciones de los y las responsables. Asimismo, se aconseja fomentar el compañerismo y tener ánimo constructivo, centrándose en las soluciones, y evitar un lenguaje catastrofista.

Resulta primordial aprovechar los tiempos de descanso del trabajo y centrarse en otros temas para airear la mente. A ser posible, apartarse del espacio de trabajo y darse un respiro. Del mismo modo que para la población general, es importante no sobreexponerse a la información, así como silenciar el teléfono o las notificaciones. Compartir las emociones con los compañeros y compañeras puede ser una acción que mitigue potencialmente la inquietud. Si se siente angustia, hay que reconocerla como algo normal y aceptarla como parte del proceso. Disminuirá cuando se centre la atención en otras actividades. Respirar profundamente resulta una acción potencialmente tranquilizadora, inhalando el aire cuatro segundos, reteniéndolo el mismo tiempo, para finalmente exhalarlo despacio.

Cuando finaliza el trabajo, hay que buscar actividades que permitan disfrutar y desconectar. Es preciso evitar los juicios rígidos hacia los demás o hacia nosotros mismos o mismas. Resulta aconsejable reflexionar sobre la ayuda que se ha prestado durante la jornada. Se debe descansar y desconectar, y evitar actualizaciones constantes de información. No hay que descuidar la salud física, cuidar la alimentación, respetar el descanso nocturno y mantener hábitos de vida saludables. En cualquier caso, si se siente desbordado o desbordada, hay que considerar pedir ayuda.