

- Dáte permiso para ventilar as túas emocións nos momentos e lugares adecuados.
- Vixía a túa tensión, priorizando o teu benestar e saúde mental positiva.
- Reláxate. Usa técnicas de respiración profunda, meditación, relaxación muscular... Internet ofrécete múltiples posibilidades.
- Evita o uso de tabaco, alcol ou outras drogas. Poden empeorar o teu benestar mental e físico.
- Píde axuda se o necesitas. Se continuamente estás enfadado, triste, con medo, esgotado, con culpa, desmotivado, con rumiacións de pensamentos negativos recorrentes, flashback ou somatizacións... pide axuda a un/a profesional da psicoloxía.
- Utiliza o teu sentido do humor. Sorrí e fai rir.

PIENSA EN POSITIVO

- Víveo como unha experiencia positiva e gratificante
- Lembra que estás a axudar a persoas maiores vulnerables.
- É unha situación provisional que te axudará a crecer como persoa.

Documento elaborado pra centros xerontolóxicos sociosanitarios con pacientes Covid-19

Autoría: José María Failde y María Dapía

Copyright: Sociedade Galega de Xerontoloxía e Xeriatria

Marzo de 2020



Sociedade Galega de Xerontoloxía e Xeriatria

PAUTAS DIRIXIDAS AO PERSOAL SOCIO SANITARIO ANTE A EMERXENCIA POR COVID -19

Guía de autocuidados para o persoal sociosanitario



Para axudar ben hai que estar ben

A situación actual fainos experimentar emocións que necesitamos recoñecer e afrontar: enfado, medo, preocupación, tristeza... É esperable que aparezan, o importante é xestionalas desde unha mentalidade positiva que nos permita superalas con certo benestar psicolóxico.



POR TI E POLOS DEMAIS. Protéxome

- Se consciente do risco para ti e as demais persoas.
- Cumpre e fai cumprir estritamente as medidas de protección.

Pregunta sobre a enfermidade ou os seus síntomas, cando algo che inquiete e cando o estimes necesario, aos teus compañeiros/ as médicos; non te gardes as dúbidas.

Lembra que neste labor ti es moi importante

• COIDATE. Ti es moi importante, por iso atende ás túas necesidades básicas

- Segue unha dieta saudable.
- Respecta as túas horas de soño.
- Cumpre coas pausas no traballo ou nas quendas.
- Trata de manter as túas rutinas, a pesar do atípico da situación.

NON TE ILLES

- Establece fala cos teus compañeiros/as de traballo, darvos apoio mutuo. Contar e escoitar, compartir, pode aliviar.
- Fala coa túa familia e amizades, pois estes son o teu sostén fóra do sistema de saúde.
- Séntete parte do equipo asistencial, e trata manter unha relación cordial cos teus compañeiros/as.
- Comparte información e, cando o consideres oportuno, realiza críticas de forma construtiva. Compartir erros, deficiencias, frustracións, eloxios, iniciativas ou habilidades, pode ser un bo recurso de axuda.

OCUPA O TEU TEMPO LIBRE

- Planifica actividades de lecer, creativas e/ou físicas, fóra das quendas de traballo. Hai múltiples alternativas; busca aquelas que che resulten máis gratificantes segundo as túas preferencias e posibilidades: lectura, películas, espectáculos online, Tv, música, actividade física... Son unha excelente oportunidade para a desconexión.
- Procura facer algo de exercicio físico, se a túa carga de traballo laboral cho permite.

VIXÍA A TÚA SAÚDE MENTAL. Trata de ser positivo/a

- Date permiso para desconectar: evita no teu tempo de descanso falar ou pensar repetitivamente sobre o coronavirus e as súas consecuencias.
- Acepta certa dose de preocupación, ansiedade ou medo. A ansiedade é unha emoción básica que nos protexe ante situacións potencialmente perigosas ou descoñecidas. Unha dose baixa de ansiedade é sa, actívanos a atención e fainos máis prudentes.