

## EMERGENCIA SANITARIA

### PADEMIA COVID19

En una situación de crisis como la que vivimos ahora, igual de importante que protegerse lavándose las manos o usando mascarilla es cuidar de tu **SALUD EMOCIONAL**

Este tríptico se ha elaborado para apoyar a los profesionales en primera línea asistencial.

Si crees que te puede ser útil, habrá un profesional de salud mental a tu disposición (8h-20h)

¡ LLÁMANOS ¡

**848- 420020**



## ATENCIÓN AL PROFESIONAL SANITARIO EN PRIMERA LÍNEA DEL COVID19

### CUIDATE PARA CUIDAR



RED DE SALUD MENTAL DE NAVARRA

## PREPARATE PARA AYUDAR

- Sentirse estresado es una experiencia por la que seguramente pasarás tanto tú como tus compañeros; de hecho, es bastante **normal** sentirse así en la situación actual
- El estrés y los sentimientos asociados **no** reflejan en absoluto **incapacidad o debilidad**
- Ten en cuenta tu **propia salud**
- Ten en cuenta que cuestiones **personales o familiares** pueden estar sumando más estrés

## MANEJAR EL ESTRÉS

- Piensa en lo que te ha ayudado a superar las dificultades en el pasado. **No intentes cosas nuevas.**
- Intenta tomarte **tiempo** para **descansar, comer y relajarte** unos instantes, aunque sea por tiempos breves
- Trata de **no agotarte** demasiado. Mantén unos horarios de trabajo razonables
- Reduce al **mínimo** el consumo de **cafeína, nicotina o alcohol**
- Busca el apoyo con otros compañeros y seres querido. **No te aisles**
- Es normal que te aborden **pensamientos angustiosos** y mucha incertidumbre. No podemos **evitar** esos pensamientos pero sí **enredarnos en ellos**

## REPOSO Y REFLEXION

- **Comparte** tu experiencia
- **Reconoce la ayuda** que has logrado proporcionar, incluidos los pequeños gestos
- Aprende a **aceptar y reflexionar** sobre lo que has hecho bien, lo que no salió demasiado bien, y las limitaciones de lo que pudiste hacer dadas las circunstancias
- Recuerda que es una situación nueva para todos, **céntrate** en lo que está en tu mano y bajo **tu control** y no en los factores que no puedes controlar

RED DE SALUD MENTAL DE  
NAVARRA