

## CORONAVIRUS

### Consejos de ayuda psicológica para profesionales sanitarios

En las crisis sanitarias como la que estamos padeciendo, los equipos de salud mental tenemos la responsabilidad de cuidar del resto de compañeros sanitarios y también de cuidar de nosotros mismos.

- **LOS EQUIPOS PROFESIONALES SOMOS LOS MEDIOS MÁS VALIOSOS PARA AFRONTAR LA CRISIS.**
- **CUIDAR DE NOSOTROS MISMOS NO ES UN LUJO ES UNA NECESIDAD.**
- **ENTRENA TU MENTE.**

Además de entrenarte en ponerte el traje de protección, debes entrenarte en cómo regular tus emociones.

- **ANTICIPACIÓN: CALMAR LA RESPUESTA DE LA AMÍGDALA.**

Entrenar una actitud en la que estés alerta y relajado.

- **ACTIVACIÓN DE SISTEMA DE ALARMA INTERNA.**

En una situación como ésta, es necesario activar el sistema de alarma interno y la mente se pierde en anticipaciones negativas de futuro. Se produce una activación de la amígdala y es necesario calmar la respuesta de alarma. Para ello **trae tu mente al momento presente**, porque en este momento **estás vivo**.

- **TOMAR DESCANSOS. COMER SALUDABLEMENTE. BEBER SUFICIENTE AGUA. HACER EJERCICIO EN CASA.**

Asegúrate de tomar descansos, de comer saludablemente, de beber agua y de hacer ejercicio en casa.

- **LO QUE TE NUTRE Y LO QUE TE DESGASTA.**

Date cuenta de lo que te nutre y de lo que te desgasta.

- **STOP. PARA-RESPIRA-OBSERVA-PROSIGUE.**

Recuerda hacer pausas. Para, toma una respiración o haz algún movimiento consciente. Observa cómo estás y procede. La pausa nos ayuda a cultivar espacios de seguridad y de refugio interno en medio de la tormenta.

- **DATE PERMISO PARA PASAR BUENOS MOMENTOS.**

Hablar con tus amigos o tu familia, leer un libro, ver una película o escuchar música son acciones que te reportan bienestar y satisfacción. Permítete pasar buenos momentos.

- **PENDULAR ENTRE MOMENTOS DE DOLOR Y DE BIENESTAR.**

Y recuerda que puedes pendular entre los momentos de dolor, que los hay, y los de bienestar, que también los hay. Encuéntralos.

- **SE AMABLE CONTIGO MISMO.**

- **ACEPTAR.**

Es comprensible que sientas ansiedad o miedo. Acepta las emociones que surjan, los pensamientos que surjan. No hay nada malo, simplemente que eres persona.

- **AGRADECERTE EL SERVICIO QUE ESTÁS PRESTANDO.**

Agradécete el servicio que estás prestando.

- **VIGILA ESE INSTANTE EN EL QUE SE PIERDE LA ARMONÍA.**

- **HAZ PEQUEÑOS GESTOS QUE PARA TI SIGNIFICAN CUIDAR DE TI MISMO.**

Como poner una mano sobre tu corazón o abrazarte.

- **ACTITUD INTERNA DE DAR Y RECIBIR.**

Si te ayuda, mantén una actitud de dar y recibir. Eso significa, ante el dolor estar presente y al mismo tiempo desear: ojalá se pueda aliviar el sufrimiento de esta persona, y el mío propio, y el de todas las personas que en este instante estén pasando por algo parecido. Y ante el placer lo mismo: ojalá haya muchas más personas que estén experimentando en este momento de placer ahora mismo.

- **ELEGIR LA ACTITUD.**

No podemos cambiar las circunstancias o crisis que nos toca atravesar, pero siempre podremos decidir la actitud con la que las vivimos.

- **ESTO TAMBIÉN PASARÁ.**

Recuerda: nada permanece. Ésto también pasará.

Trascripción del video producido por el

Servicio de Psiquiatría, Psicología clínica y Salud Mental. Hospital Universitario La Paz. Madrid