

1ª PÍNDOLA COM CUIDAR-NOS ?

La situació en la que ens trobem és absolutament extraordinària. Com a ciutadans estem vivint en condicions de confinament i com a professionals hem sortit de l'escenari que coneixíem per entrar a un altre al qual no estem acostumats: el de la medicina de situacions d'emergència màxima. Les regles d'abans no serveixen i necessitem ser més flexibles que mai per adaptar-nos a una situació d'incertesa i canvi constant.

EL QUE ENS SURT ARA ÉS L'EMOCIÓ i la sensació de ruptura en el temps. En diem “temps en suspens”

Com ens sentim?

- Podem sentir-nos desbordats per l'increment de la demanda.
- Podem tenir por al contagi o a ser transmissors per les persones amb les que convivim.
- Podem treballar amb equips incòmodes i cansar-nos més i podem tenir por que siguin escassos.
- Podem sentir-nos enfadats i desconfiats respecte els altres.
- Podem sentir-nos impotents per manegar l'angoixa dels pacients i les seves famílies, esgotat emocionalment.
- Podem sentir-nos insegurs davant decisions no habituals que ens generen dilemes morals i culpa.

Com ens afecta?

- És normal estar alerta i amb hiperactivat, que ens costi dormir o despertar-nos per la nit.
- També és normal estar més callats o més xerraires, fins i tot que estiguem irritables, que ens sentim enfadats i impotents i plorar.
- També és normal sentir símptomes físics d'estrès: certa pressió al pit, mal de cap, poca o molta gana, dificultats per concentrar-nos, despistes, contractures musculars,....
- I també podem estar més sensibles i amb més facilitat per plorar, o pel contrari sentir-nos bloquejats emocionalment.

SÓN REACCIONS NORMALS DAVANT UNA SITUACIÓ ANORMAL

I què podem fer?

- **CUIDAR LES NECESSITATS BÀSIQUES:** el personal del món sanitari habitualment pensem que sempre hem d'estar disponibles, però ara hem d'extremar la nostra pròpia cura.
 - Hem de menjar bé: podem donar-nos un caprici si ens genera satisfacció, però no hem de descuidar la nostra alimentació, fer tots els àpats.
 - Hem de beure aigua suficient durant el dia.
 - Evitem l'excés de cafè o estimulants.
 - Hem de dormir les hores adequades.

No fer això posa en risc la nostra salut mental i física i compromet la nostra capacitat de cuidar dels altres.

- **DESCONNECTAR:**
 - A més de descansar (que és fonamental) intentem fer alguna petita llista d'activitats senzilles que ens agraden i podem fer fàcilment: taula d'exercicis a casa, respiracions, estiraments, relaxació... hi ha moltes d'aquestes activitats disponibles a internet i no ens portarà gaire temps fer-les... I després ens sentirem molt millor!

- Llegir novel·les lleugeres o revistes o mirar pel·lícules, sèries, etc. però millor si no són de patir.
- Mirar fotos, escriure, escoltar música, cantar o tocar un instrument,... relaxar-nos.
- **No ens intoxicuem.** Limitem l'exposició als mitjans de comunicació i també als grups de WhatsApp, xarxes socials... Preservem el temps de descans que necessitem per continuar en aquesta carrera de fons.
- Intentem parlar amb la família o amics, un cop descansats. Ara és moment de trucar-los per telèfon, de fer vídeo-trucades.....no només missatges.
- Cadascú de nosaltres és qui millor coneix el que li funciona i el que no, apliquem els nostres propis recursos personals.
- **INFORMEM-NOS** (però bé)
 - Mantenir-nos actualitzats en allò important per fer la nostra feina, formem-nos bé. I no oblidem que els professionals sanitaris estem en exposició contínua a la cara més dramàtica d'aquesta pandèmia, per això **no ens hem de deixar confondre** i perdre l'esperança. També hi ha una part important de les persones que pateixen aquest virus que es recuperen.
 - Aturem els rumors i les notícies catastròfiques: són fonts de desgast.
- **UTILITZEM LA VENTILACIÓ EMOCIONAL**
 - **La competència professional i la fortalesa no són incompatibles** amb sentir confusió, inquietud, sensació de descontrol, por, culpa, impotència, tristor, irritabilitat, insensibilitat,....**Són precisament les emocions les que ens fan humans.** Compartir les emocions amb algú que ens transmeti seguretat i confiança ajuda a fer-les més tolerables i poder-les regular.
 - Qualsevol decisió presa en base a criteris de justícia distributiva (desequilibri extrem entre la demanda i la disponibilitat) està justificada per la naturalesa extraordinària de la situació. **Fem el millor que puguem, allò que estigui a les nostres mans i no ens exigim més.**
 - De vegades sentirem la **fatiga de compassió**: és un sentiment de profunda simpatia i dolor per l'altra que és afectat per un sofriment o desgràcia, acompanyat per un intens desig d'alleujar-lo i eliminar la seva causa. És una de les actituds que ens fan bons professionals, però en moments com aquests ens poden erosionar. Compartim amb els companys, segur que també els passa. Si persisteix, parlem amb el nostre comandament.
 - **I permetem-nos demanar ajuda professional**, estem per a això.
- **RECONEXEM LA FEINA**
 - Recordem que malgrat els obstacles o les frustracions, estem acomplint una gran missió: **procurant a aquells que ho necessiten la millor de les atencions disponibles.** Reconeguem el que fan els companys i acceptem els reconeixements que ens facin. En aquests moments, com a professional, estem fent una gran tasca per a la societat.

I alguns de nosaltres tenim petits a casa, com parlo de la situació amb els nens?

- NO MENTIM, fem les explicacions breus i senzilles.
- Diguem només el que puguin entendre.
- No donem més informació de la que demanen o necessiten. O preguntem-los-hi que en saben o que en pensen, obrint un espai per parlar respectant el seu ritme.
- Responem sempre a les preguntes que ens facin.
- Inculquem-los les mesures de protecció i el per què les hem d'acomplir.

Material elaborat per l'equip de suport psicològic als professionals de BSA.

Bibliografia consultada: - "Autocuidados para profesionales atendiendo situaciones COVID-19". Clínica Universitaria de Navarra I "Cuidando la salud mental del personal sanitario" Hospital Gregorio Marañón Madrid