

PAUTAS PSICOLÓXICAS DE AFRONTAMENTO PARA A ASOCIACIÓN APETAMCOR ANTE A ALARMA POR CORONAVIRUS



A chegada do COVID-19 está supoñendo unha gran batalla en todos os ámbitos, incluído o sector do transporte. Factores como o incremento das horas da xornada laboral, o elevado estrés laboral e da situación que estamos vivindo, o illamento no desempeño da súa actividade, a falta de recursos básicos como comida ou un lugar axeitado para o descanso, o rexeitamento nas áreas de servizo e noutras superficies e a distancia física e emocional percibida da súa rede de apoio contribúen a incrementar o malestar emocional dos profesionais deste sector. Se ben o traballo de camioneiro ou transportista se caracteriza por ser solitario e estar suxeito a imprevistos, neste momento as sensacións de soidade e de desamparo fanse máis patentes.

Todos estes factores que afectan aos transportistas fan que o teu traballo habitual de oficina ás veces se vexa interrompido e inclúa unha nova misión que é escoitar e apoiar aos traballadores do transporte para favorecer o seu benestar psicolóxico.

Con este documento pretendemos por unha banda, facilitarche unha serie de **pautas para manexar esas chamadas** e por outra banda, darche unhas **recomendacións para facer fronte ao teu propio malestar emocional**.



ANTE AS CHAMADAS TELEFÓNICAS

- ★ Fálalles nun **ton sosegado**, aínda que eles non o estean, e escoita con atención as súas queixas. Neste momento necesitan expresalas.
- ★ Tanto para ti como para eles é **importante** que **o traballo saia adiante**.
- ★ Lembra que para eles ti es un referente fiable de información e que as túas respostas lles poden axudar a **rebaixar a súa ansiedade e preocupacións**.
- ★ **Refórzalles o seu labor**. Recorda a importancia da súa misión nestes momentos para non deixar desabastecida á poboación de recursos básicos e levar subministros aos profesionais sanitarios e farmacias.
- ★ As persoas que traballan no transporte son un gremio que está acostumado a improvisar solucións ante calquera problema que lles xurda. Seguramente ao longo da súa vida profesional teñen vivido situacións que ían máis alá do seu labor de levar mercancía dun lado a outro, e saíron airosos delas, adquirindo **recursos para futuras dificultades**. Se coñeces algunha anécdota, lémbrolla.
- ★ Recomendalle que **eviten temas polémicos, malas novas ou persoas con crispación** e que fagan uso do **bo humor** que lles caracteriza cando están xuntos.





REACCIÓNS MÁIS HABITUAIS

SENTIMENTOS

- ★ Podes sentir emocións como ira, irritabilidade, frustración, ansiedade, tristeza inseguridade, impotencia...

PENSAMENTOS

- ★ Sénteste desbordado/a polo traballo.
- ★ Dificultades para manter a atención, para pensar con claridade e tomar decisións.
- ★ Podes ter pensamentos de inxustiza ou de estar desamparado.

SENSACIÓNS CORPORAIS

- ★ Dor de cabeza
- ★ Opresión no peito e/ou palpitacións
- ★ Molestias gastrointestinais
- ★ Tensión muscular e contracturas.
- ★ Esgotamento.
- ★ Dificultades para durmir ou ter un sono non reparador.
- ★ Alteracións no apetito.



REACCIÓNS MÁIS HABITUAIS

COMPORTAMENTOS

- ★ Desinterese polo contacto social. Conflitos ou deterioro nas relación laborais.
- ★ Cambios nos hábitos de alimentación: redución do apetito ou comer en exceso, saltar comidas...
- ★ Falar continuamente de temas relacionados co enfado ou das malas condicións.
- ★ Descoidar o autocoidado: non vestirse, non asearse ou non arranxarse.
- ★ Dificultade para desconectar do traballo e das noticias relacionadas coa alarma.





RECOMENDACIÓNS

A NIVEL PERSOAL

- ★ Mantén as rutinas diarias de hixiene, descanso e alimentación: durme o suficiente, intenta non saltar ningunha comida...
- ★ Mantén unha rutina diaria de exercicio físico ou cando menos de estiramientos e activación da circulación.
- ★ Mantén a túa rede de apoio social e laboral, tendo en conta as recomendacións de autoprotección.
- ★ Protéxete da sobreinformación, limitando a túa exposición aos medios de comunicación e dixitais.

DURANTE O TEU TRABALLO

- ★ Céntrate nas túas tarefas e mantén a atención nelas: “A miña tarefa agora é..., o máis importante agora é...”
- ★ Fai pequenos descansos durante o teu horario laboral.
- ★ Toma conciencia das túas reaccións e valora se podes seguir traballando correctamente ou se debes descansar, pedir axuda a compañeiros/as...
- ★ Comparte as túas dúbidas e inquietudes cos teus compañeiro/as e/ou encargados/as.



RECOMENDACIÓNS

UNHA VEZ REMATADA A TÚA QUENDA DE TRABALLO

- ★ Date permiso para sentir, expresar e compartir emocións cos teus compañeiros/as, familiares ou amizades telefonicamente.
- ★ Planifica actividades saudables para o teu tempo de lecer: ler un libro, facer algunha actividade física, quedadas con familia ou amizades por videochamadas etc.
- ★ Permítete sentir e recoñecer as túas emocións como unha reacción normal a unha situación excepcional.
- ★ Date un tempo de reflexión ante calquera decisión importante para poder ver as cousas desde outro punto de vista.
- ★ Pide axuda profesional se ves que o malestar emocional non desaparece e está afectando á túa vida persoal e/ou laboral.



RECORDA



Nós e as nosas reaccións son normais, o anómalo é a situación excepcional que estamos vivindo.



Non esquezas que o que estamos vivindo é temporal. Esta situación ten un comezo e un final; desta saímos xunt@s.



Unha situación de alarma como a actual afecta a toda a poboación, incluso ás persoas con máis experiencia.

Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia
(Grupo de Intervención Psicolóxica en Catástrofes e
Emerxencias - GIPCE)
Rúa Espiñeira 10, baixo
15706 Santiago de Compostela (A Coruña)
981 534 049 - copgalicia@copgalicia.gal -
www.copgalicia.gal

