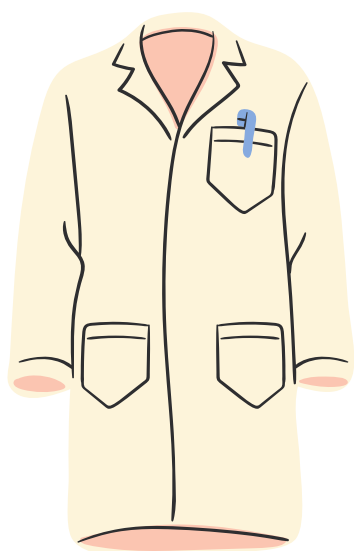


PAUTAS PSICOLÓXICAS DE AFRONTAMENTO PARA PROFESIONAIS DAS FARMACIAS

Emerxencia sanitaria por coronavirus

MARZO, 2020

ALARMA POR CORONAVIRUS E A SÚA REPERCUSIÓN NOS/AS PROFESIONAIS FARMACÉUTICOS/AS



A situación actual de alarma estatal por mor do COVID-19 está a provocar un malestar emocional xeral en toda a poboación e en especial nos/as profesionais que deben continuar co seu traballo para garantir certo nivel de benestar no resto da poboación.

Con esta información pretendemos, por un lado, **normalizar** as **reaccións emocionais** que os/as profesionais en activo durante esta crise estades sentindo e, por outra banda, darvos unhas **pautas desde o plano psicolóxico** que vos permitan diminuír o malestar e poder continuar co voso traballo.

Reaccións máis habituais

COMPORAMENTOS



Aumento ou diminución da **actividade** na casa ou no traballo.



Aumento da **sensibilidade**, ganas de chorar.



Durmir pouco ou en exceso, ter pesadelos ou sono non reparador.



Cambios nos hábitos de **alimentación**: redución do apetito ou comer en exceso, saltar comidas...



Comportamentos irresponsables: condución temeraria, abuso de alcol e/ou de medicamentos para calmar o malestar.



Conflitos ou deterioro nas **relacións persoais, sociais** ou **laborais**.



Evitar persoas por **medo** a contaxialas ou porque nos recordan a situación.



Actitude **sobreprotectora** con clientes, compañeiros/as de traballo e/ou coa familia..

Reaccións máis habituais

SENTIMENTOS



Podes sentir emocións como **tristeza, rabia, irritabilidade, culpa, vergonza, frustración, ansiedade, inseguridade, medo, apatía**... Ou tamén dificultade para sentir.



Sensación de **invulnerabilidade** ou de **vulnerabilidade**.



Preocupación continua polo que poida suceder.



Sentirse **perdido/a, desamparado/a** etc.

SENSACIÓNS CORPORAIS



Dores de cabeza, náuseas e vómitos



Malestar estomacal



Tremor, dificultade para respirar, palpitacións, taquicardia...



Calafríos e/ou suores.



Cansazo e debilidade.



Tensión muscular e contracturas.



Alteracións no ciclo menstrual.

Recomendacións

A NIVEL PERSOAL



Mantén as rutinas diarias de **hixiene**, **descanso** e **alimentación**: durme o suficiente, Intenta non saltar ningunha comida aínda que non teñas fame...



Valora a túa situación persoal nestes momentos e se te atopas nun **momento vital estresante** (familiares con vulnerabilidades, proceso de separación/divorcio, fillos/as a cargo durante esta situación de confinamento...).








Mantén a túa **rede de apoio social e laboral**, tendo en conta as recomendacións de autoprotección.



Recomendacións






DURANTE O TEU TRABALLO

-  Céntrate nas túas tarefas e mantén a atención nelas: “A miña tarefa agora é..., o máis importante agora é...”
-  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.
-  Infórmate e ten claras as túas funcións e tarefas neste momento.
-  Lembra que para os usuarios/as ti es un referente fiable de información e que as túas respostas lles axudan a rebaixar a súa ansiedade e preocupacións.



Recomendacións

UNHA VEZ REMATADA A TÚA QUENDA DE TRABALLO

-  Date permiso para sentir, expresar e **compartir emocións** cos teus compañeiros ou compañeiras, familiares ou amizades telefonicamente.
-  Planifica **actividades saudables** para o teu tempo de lecer: ler un libro, facer exercicio físico, xogar cos teus fillos/as, practicar técnicas de relaxación etc.
Recupera as actividades que te fagan sentir ben e que poidas facer dentro da casa.
-  **Tómate un tempo para ti.** Ás veces necesitamos estar sos durante un tempo para poder recobrar forzas.
-  Ocúpate das cousas que realmente poidas **solucionar.**
-  Date un tempo de **reflexión** ante calquera decisión importante para poder ver as cousas desde outro punto de vista.



Recorda!



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



Unha situación de alarma como a actual **afecta a toda a poboación**, incluso ás persoas máis preparadas e formadas.



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