

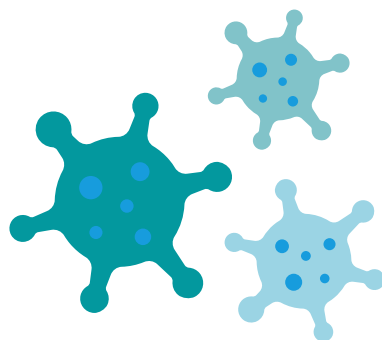
**PAUTAS
PSICOLÓGICAS
PARA PERSOAL
SOCIOSANITARIO
DE RESIDENCIAS
DE MAIORES E
CENTROS DE
DISCAPACIDADE**

PRESENTACIÓN

A chegada do COVID-19 supuxo unha gran batalla en todos os ámbitos, e moi especialmente dentro das residencias de maiores, por ser un colectivo moi vulnerable e dos máis afectados nesta crise, onde o elevado nivel de esixencia desta situación causa un grande estrés dificultando o benestar emocional.

Factores como a sobrecarga laboral, a falta de tempo para atender con calidez ás persoas usuarias, dificultades para respectar os protocolos establecidos, alta implicación emocional coas persoas ás que se atenden, a escaseza de equipos de protección e a súa incomodidade para levalos durante toda a xornada laboral, o alto risco de contaxio, a soidade que amosan as e os residentes e o sentimento de desamparo e pena dos familiares por non poder acompañar o seu ser querido, contribúen a minuar as forzas físicas e psicológicas de todo o persoal sociosanitario.

Coa información que aquí vos ofrecemos queremos, por unha banda, normalizar as reaccións emocionais que os e as profesionais sociosanitarias podedes estar sentindo e, por outra banda, proporcionarvos unhas pautas que permitan diminuír ese malestar e poder continuar co voso traballo diario.



► Reaccións máis habituais nos/as profesionais

SENTIMENTOS

- Podes sentir **emocións** como tristeza, rabia, irritabilidade, culpa, vergonza, frustración, ansiedade, inseguridade, impotencia, noxo, apatía... ou polo contrario, unha **anestesia** emocional.
- **Medo a contaxiar** e/ou a ser contaxiado/a. Sobre todo, medo a contaxiar outras persoas residentes e a túa familia.
- Sensación de que es **invulnerable** ou, polo contrario, que es extremadamente vulnerable.
- Aumento da **sensibilidade**, ganas de chorar.
- Medo a perder o **traballo**.

PENSAMENTOS

- **Fatiga por compaixón**. Estar en alerta permanente; recordar e revivir constantemente as situacións que máis che impactaron; evitar o trato con outras persoas; dificultade para pensar con claridade...
- **Preocupación** e anticipación continua do que podería suceder.
- Sentirte **desbordado/a** polo traballo e pola información, en ocasións contradictoria, que che chega.
- **Dificultades** para manter a **aten-ción**, para pensar con claridade e tomar decisións.
- Imaxes e **recordos intrusivos**.
- **Pesadelos**.
- Sensación de que esta situación **non é real**.
- Aumento da **autoesixencia** no traballo.
- Sensación de que o teu labor non está sendo **recoñecido**.

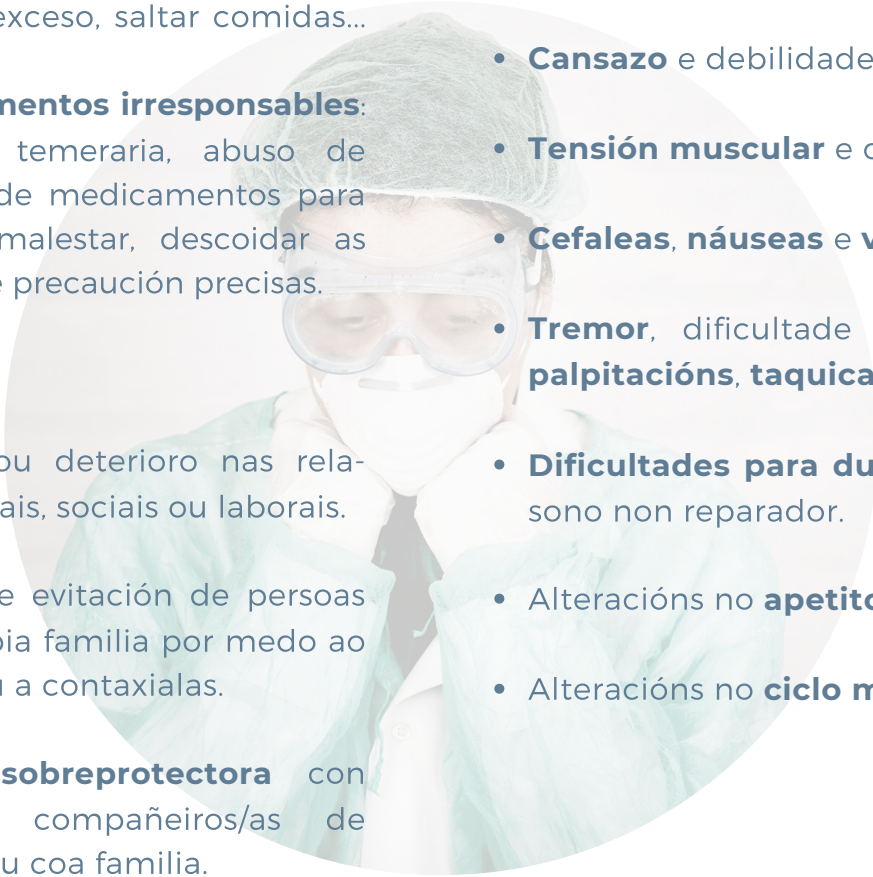
► Reaccións máis habituais nos/as profesionais

COMPORTAMENTOS

- Aumento ou diminución da **actividade** na casa e/ou no traballo.
- 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, descoidar as medidas de precaución precisas.
- **Verborrea**.
- **Conflitos** ou deterioro nas relacións persoais, sociais ou laborais.
- **Illamento** e evitación de persoas e/ou á propia familia por medo ao contaxio ou a contaxiais.
- **Actitude sobreprotectora** con residentes, compañeiros/as de traballo e/ou coa familia.
- **Descoidar o autocoidado**: non comer de forma saudable, non descansar o suficiente, non usar os recursos de apoio ás mobilizacións, ignorar os riscos laborais.
- Dificultade para **desconectar** do traballo.

SENSACIÓNS CORPORAIS

- Sensación de **mareo**.
- Molestias **gastrointestinais**.
- **Calafríos** e/ou **suores**.
- **Cansazo** e debilidade.
- **Tensión muscular** e contracturas.
- **Cefaleas, náuseas e vómitos**.
- **Tremor**, dificultade para **respirar, palpitacións, taquicardia...**
- **Dificultades para durmir** ou ter un sono non reparador.
- Alteracións no **apetito**.
- Alteracións no **ciclo menstrual**.



► Recomendacións

A NIVEL PERSOAL

- Mantén as rutinas diarias de **hixiene, descanso e alimentación saudable**: 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 ou fillas a cargo durante esta situación de confinamento, persoas infectadas na túa contorna). Non tomes decisións apresuradas.
- Mantén unha rutina diaria de **actividade física** que contribúa ao teu benestar.
- Conecta coa túa **rede de apoio social e laboral**, tendo en conta as recomendacións de autoprotección.
- Protéxete psicoloxicamente limitando a túa exposición aos **medios** de comunicación e **redes sociais**.

► 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 inquedanzas cos teus compañeiros e compañeiras e/ou persoas encargadas.
- Infórmate e ten claras as túas **funcións** e **tarefas** neste momento.
- Lembra que para as persoas residentes e os seus familiares **ti es un referente fiable** de información e que as túas respostas lles axudan a rebaixar a súa ansiedade e preocupacións.
- Ten en conta que ás persoas residentes pode resultarlles difícil recoñecerte co equipo de protección. **Axúdalles a identificarte**.
- Mantén a **calma** ante os comportamentos negativos, preguntas constantes, cambios de humor ou o rexeitamento. Non é algo persoal, senón froito do **estrés** que están vivindo.



Recomendacións

TRAS A TÚA QUENDA DE TRABALLO

- Date permiso para sentir, expresar e compartir **emocións** a través dos distintos medios cos teus compañeiros e compañeiras, familiares ou amizades.
- Planifica **actividades saudables** para o teu tempo de lecer: ler, bailar, xogar cos teus fillos e fillas etc. Recupera as actividades que te fagan sentir ben e que poidas facer dentro da casa.
- Toma un **tempo para ti** para facer o que che apeteza.
- Ás veces **necesitamos estar sós** ou **soas** por un tempo para poder recobrar forzas. Non te sintas culpable por atender a túa necesidade.
- Permítete sentir e recoñecer as túas emocións como unha **reacción** normal a unha situación excepcional.
- Recorre a técnicas de relaxación, meditación, actividade física... para a **desactivación** emocional, física e/ou cognitiva.
- 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.
- Pide **axuda profesional** se ves que o malestar emocional non desaparece e está afectando á túa vida persoal e/ou laboral.

► Algunhas ideas prácticas que che poden axudar



CAIXA DE FERRAMENTAS

Cando remates a xornada, para a pensar un momento cal foi a tarefa máis difícil do día, só obsérvaa sen xulgala, como se a vises nunha película, e detente no que fixeches para resolvela.

Ponlle nome á túa acción, pensa que aspecto de ti usaches para resolvela.

Por exemplo:

“Unha persoa tivo unha caída e era un risco levantala. Tiven que pedir axuda.= **Compañeirismo**”.

“Unha persoa non quería comer, canteille para calmala e que comera.= **Tenrura**”.

Escribe ese nome nunha tarxeta, adórnao como che guste. Deixa as tarxetas nun lugar onde poidas velas cando saias de novo para o traballo, ou cando te sintas desbordado/a emocionalmente.

Son as túas ferramentas, adórnaas, cóidaas e mantenas engraxadas!



► Algunhas ideas prácticas que che poden axudar



MURAL DO AGRADECIMENTO

Seguro que a todas e todos vós de maneira individual, as familias ou as persoas usuarias vos trasladaron o importante que son para eles a vosa presenza e o voso coidado.

Poñede nun lugar visible da residencia ou do centro, ou que sexa máis concorrido neste momento, un papel continuo e varios rotuladores. Cada traballador/a poderedes compartir nel as frases de agradecemento que recibides das vosas persoas usuarias, facéndoas así extensibles a todo o equipo.

Cando saias do traballo lee as frases que escribiron os teus compañeiros, e recíbeas para ti, porque van dirixidos a todos e cada un de vós.



TABOLEIRO DO EQUIPO

No taboleiro de anuncios, nun lugar visible anotade de maneira anónima unha cualidade de un dos vosos compañeiros e compañeiras e como vos facilita eso o afrontamento desta situación.

Por exemplo:

“Grazas a María T. que coa súa creatividade me dá ideas para resolver situacións difíciles”.

► Algunhas ideas prácticas que che poden axudar



PALABRAS PARA A SERENIDADE

Cada día busca cinco palabras ou cinco expresións que che axuden a afrontar a xornada con serenidade.

Por exemplo:

“des-pa-ci-to”, “mantén a calma”, “claro que podo”,....

Repítete esas palabras ou expresións durante todo o día.



Recomendacións para o acompañamento da persoa que está próxima a falecer

Debido ás medidas de confinamento implantadas polo estado de alarma sanitaria, as persoas gravemente enfermas non poden recibir o apoio e acompañamento dos seus familiares. Isto fai que nalgunha ocasión poidas verte na situación de ser a persoa que a acompañe nos derradeiros momentos da súa vida. Esta é **unha proba difícil** que pode causarche un intenso malestar, pero tamén é un **xesto de humanidade** que pode enriquecer o noso ser.

- Para un momento a sentir o importante que é o xesto que vas a facer, acompañaa con dignidade.
- Fálalle desde a serenidade, transmitíndolle calma.
- Se pode comunicarse, pregúntalle se hai algo que ti poidas facer neste momento.
- Se profesa algunha relixión e o solicita podes conectar telefonicamente para que reciba os sacramentos ou rituais pertinentes

Pode que a persoa sinta medo, tristeza, rabia ou culpa. Permítelle expresalos, acéptalos e acompañaa en calma. Tras o falecemento dunha persoa que estás coidando podes sentir unha **grande ambivalencia de emocións** que van desde a culpa, a tristeza ou a rabia ata o alivio porque rematou o sufrimento. Date permiso para sentir e expresar esas emocións. Despídete desa persoa e busca reconfortar a túa mente recordando todo o que puidiches facer por el ou ela.

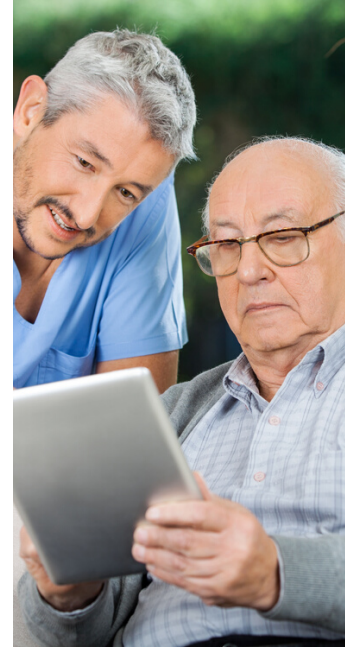
Recomendacións para comunicarse cos familiares

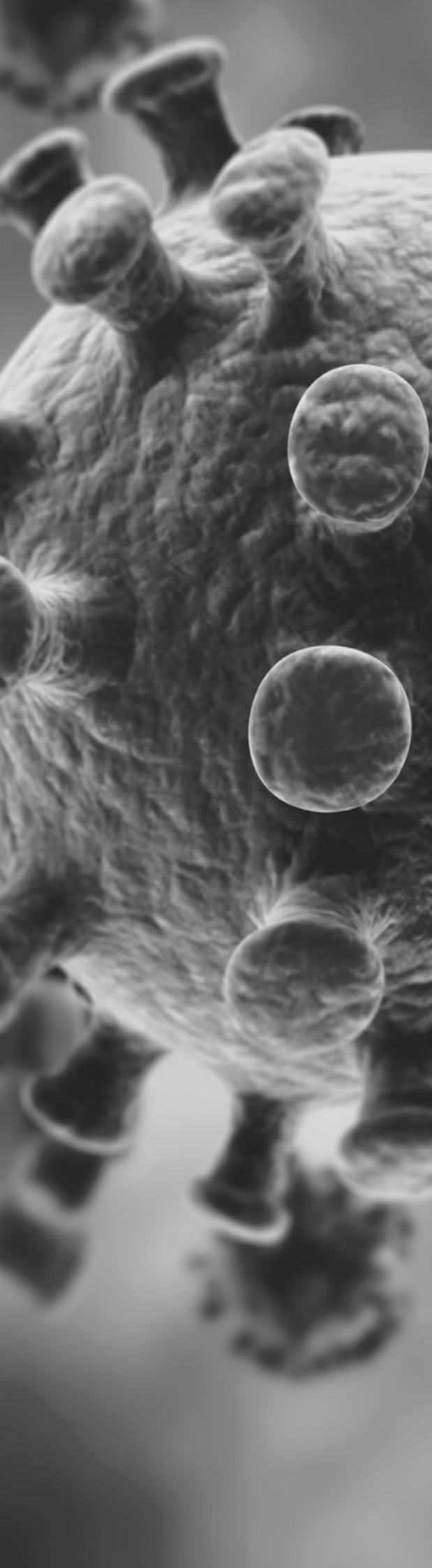
Poden estar sentindo medo, preocupación, culpa por ter levado o seu familiar á residencia, desconfianza, tristeza, rabia.

Durante o proceso de convalecencia lémbbralles que estás aí para coidar con profesionalidade e afecto o seu familiar.

Pregúntalles se hai algo que lles gustaría que fixeses polo seu familiar. Facilítalles a comunicación, por exemplo chamadas, vídeos ou mensaxes por teléfono que ti lle lerás.

Trasládalles como se atopa neste momento o seu ou a súa familiar, destacando os aspectos que recollan o cariño e o coidado que está recibindo.





LEMBRA

- ▶ 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 con máis experiencia.
- ▶ Ti tes unha misión moi importante nesta crise: coidar das persoas máis vulnerables..



Colexio Oficial
de Psicoloxía
de Galicia

Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia

(Grupo de Intervención Psicolóxica en
Catástrofes e Emerxencias - GIPCE)

Rúa da Espiñeira, 10 baixo
15706 Santiago de Compostela

www.copgalicia.gal
copgalicia@copgalicia.gal
T. 981534049