

**DESDE CASA TE ESCUCHO**

Si eres personal sanitario, en cualquiera de sus funciones, y dadas las exigencias que esta situación te demanda, desde la Sección de Psicoanálisis de la AEN, nos hemos organizado para darte apoyo psicológico. Nuestra objetivo es acompañarte y ayudarte a conservar las fuerzas y el espíritu mientras dure este período de excepción.

Para ello, hemos creado un listado de profesionales con muchos años de experiencia dispuestos a atenderte, vía teléfono, Skype, FaceTime o por correo electrónico.

Tienes que escribir al profesional que elijas de la lista, solicitando una cita telefónica o por Skype, dando tu nombre y el centro para el que trabajas.

Algunos de los profesionales especifican sus horarios disponibles para este proyecto.

Mientras dure el período de lucha contra la pandemia, las citas no tendrán costo alguno para el personal sanitario.

www.aen.es

#desdecasateescucho

**DESDE CASA TE ESCUCHO**

Si eres personal sanitario, en cualquiera de sus funciones, desde la Asociación Española de Neuropsiquiatría - AEN, nos hemos organizado para darte apoyo psicológico. Nuestro objetivo es acompañarte y ayudarte a conservar las fuerzas y el espíritu mientras dure este período de emergencia sanitaria.

Para ello, hemos creado un listado de profesionales con muchos años de experiencia, dispuestos a atenderte, por teléfono, Skype, FaceTime o por correo electrónico.

Para solicitar una cita, tienes que escribir a [desdecasateescucho@gmail.com](mailto:desdecasateescucho@gmail.com) o un Whatsapp al **646 156 435** dando tu nombre y el centro para el que trabajas. La atención puede ser para ti o algún familiar que lo requiera, contamos también con especialistas infanto-juveniles.

Mientras dure el período de lucha contra la pandemia, las citas serán gratuitas para el personal sanitario.

Coordinan: Javier Frere y Carolina Barrios  
Atención de Whatsapp: Silvia García Esteban

www.aen.es

#desdecasateescucho



Asociación Canaria de Neuropsiquiatría

***El COVID-19: El apoyo psicológico a los profesionales sanitarios, a la población general y a las personas con trastornos mentales.***

**Campaña Estatal de la AEN “ Desde casa te escucho” para los profesionales sanitarios.**

La emergencia del coronavirus necesariamente ha dejado todo lo demás en un segundo plano, condicionando y cambiando nuestras vidas, y es inútil insistir en las carencias de la salud mental, pero se reclama su apoyo. El Covid-19 inevitablemente toca todo el “cuerpo social”. Esta es una guerra de individuos aislados, de soledad, pero también es de familias; o pequeñas comunidades locales, como el barrio, el vecindario; y redes virtuales, pequeñas y abiertas, o globales. Cualquier apoyo, a cualquier nivel, se hace necesario. La mayoría de las personas se recuperará de eventos traumáticos sin intervención profesional. Sin embargo, es probable que algunos necesiten apoyo psicológico para ayudarlos a hacer frente.

Lo relevante es que el sector de la salud es reconocido como un entorno laboral de alto estrés. La especial responsabilidad que asume una vez más nuestros profesionales sanitarios y la situación de riesgo a raíz del COVID-19, en las que realizan su actividad, a veces sin la seguridad adecuada, cada uno de los días, eleva de forma significativa el estrés laboral. Este estrés puede tener consecuencias negativas a nivel individual y en la

atención que proporcionan, mediante el nerviosismo, preocupaciones o rumiaciones excesivas, embotamiento emocional. el agotamiento, miedos irracionales, la fatiga crónica, absentismo, alta rotación de personal, y errores de diagnóstico y/o tratamiento. En la medida que pasen los días, puede hacerse más evidente.

En este sentido la ACN quiere realizar 12 breves recomendaciones de protección a tener en cuenta para todo el personal, sanitario y no sanitario, que presta su atención en los Servicios hospitalarios de nuestra tierra:

- 1) El autocuidado debe ser el centro de la respuesta protectora. La administración pública debe garantizar los componentes del mismo, definido en los protocolos oficiales, según varíen las circunstancias de los indicadores epidemiológicos. Debe transmitirse de los responsables sanitarios a todo el personal que no están solos y que sus demandas son recogidas y atendidas, los gestores deben ser muy prácticos y resolver también las necesidades del personal sanitario. El personal no debe relajarse con las normas que se han definido. Tener disciplina en esta tarea. El profesional debe centrarse en cosas que puede controlar (como tener una buena higiene) en lugar de aquellas que no tiene control (detener el virus). El virus es un asunto de todos.
- 2) La comunicación transparente y reflexiva podría contribuir a la confianza y al sentido de control. Asegurar que los trabajadores sientan que descansan adecuadamente, que son capaces de atender las necesidades personales críticas (como el cuidado de los miembros vulnerables de su familia) y que reciben apoyo tanto como profesionales de la salud, así como individuos ayudarán a mantener un mejor rendimiento individual y del equipo a largo plazo. Escuche a las personas que desean compartir sus historias y recuerde que no hay una forma correcta o incorrecta de sentirse
- 3) La provisión de alimentos, descansos, tiempo de desconexión y tiempo libre adecuado pueden ser tan importantes como la provisión de los protocolos y los equipos de protección individual.
- 4) Se deberá realizar sesiones frecuentes de información y retroalimentación con los gerentes o jefes de equipo en el que se cree una comunicación clara, concisa para ayudar a los profesionales y equipos a mantenerse enfocados en la atención y en sus roles seguros. Respete las diferencias unos quieren hablar y otros permanecer en silencio.
- 5) Los profesionales sanitarios pueden no informar o revelar síntomas de estrés. En este sentido, los supervisores o jefes de servicio o unidad, deben estar capacitados para reconocer los síntomas y dar los pasos iniciales para brindar atención y apoyo a los profesionales afectados. La irritabilidad, el aislamiento, embotamiento, y la escasa comunicación, puede servirte de señales.
- 6) Pensamientos y sentimientos contradictorios pueden invadirnos y paralizarnos. No hagas batallas con ellos. Compártelos y pregunta a colegas sobre tus preocupaciones, si a ellos les ocurre. Libera la tensión y evita la saturación. No estés rumiando tus pensamientos ni emociones. No interpretes de forma negativa y catastrófica tus sensaciones corporales. Cambiar el foco de tu atención suele proporcionar alivio. No estás solo/a. No eres un héroe. Nunca es todo o nada. Piensa en lo que vamos a lograr y tu has estado de forma activa en ello. Acuérdate de esto da mucha esperanza.

- 7) Una buena área de descanso, respetando las distancias y las medidas de higiene, reduce la fatiga y el estrés. Alejarse de la estación de trabajo cada cierto tiempo ayuda al personal a relajarse y recuperarse más rápido.
- 8) Se debe fomentar, las relaciones y redes formales y/o informales de apoyo mutuo en el ámbito laboral donde se puedan expresar los elementos de su entorno de trabajo que pueden ser más estresantes y las emociones que generan. No te satures de información, límitala y que esté contrastada.
- 9) Al llegar a casa cambia de registro. Dedícate a disfrutar de los seres queridos y buscar tu momentos de aislamiento y distracción, conecta con tus amigos, y seres queridos.
- 10) La atención de los familiares de los trabajadores de la salud mejoraría la confianza y disponibilidad de la fuerza laboral. Los trabajadores de la salud a menudo aceptan un mayor riesgo de infección, como parte de su profesión elegida, a menudo muestran preocupación por la transmisión familiar. En los descansos comunica con tus familias, o con tus hijos/as. Acuérdate Cuidate tu. Si tu estas bien tus familiares estarán bien.
- 11) Siempre que sea posible, mantenga su rutina diaria con flexibilidad. Prioriza tu bienestar y salud mental positiva. Las actividades, como, meditar o hacer ejercicio, realizar algunas prácticas de relajacion, leer algo que tenias pendientes, o simplemente tomarte unas horas contemplativas. Ello tendrá un impacto positivo en tus pensamientos y sentimientos.
- 12) Pide ayuda: si descubres que no puedes elaborar, procesar o manejar tus emociones, busca un profesional de salud mental. o comparte tu experiencia con otros colegas.

En el sector de la salud mental, los lugares de convivencia e intercambio se ven afectados para la atención de la salud psíquica. Necesitamos priorizar los servicios, identificar quién los necesita más. Se llama prevención selectiva. Se sugieren perfiles psicopatológicos de alto riesgo (pacientes con delirios, pensamientos y comportamientos obsesivo-compulsivos, síntomas somáticos o previamente expuestos a traumas graves) para quienes los contactos más frecuentes pueden ayudar a responder a las preocupaciones emergentes, lo que puede ayudar a evitar exacerbaciones u hospitalizaciones graves. Pero, sobre todo, las historias y situaciones individuales deben tenerse en cuenta. También es necesario inventar formas de teletrabajo. O en su caso retomar con más fuerza la telemedicina o telepsiquiatría, y que no sean frías sino afectivas, una especie de "tele-corazón" remoto, en estas circunstancias. Con el objeto de proteger a las personas con discapacidad por salud mental, el cual puede verse agravado por la situación de confinamiento, pueden realizar los desplazamientos que sean necesarios, siempre respetando las medidas necesarias para evitar el contagio (BOE, 20 de marzo de 2020, No 76, Ministerio de Sanidad).

Por último, la población general sufre de una incomodidad formidable e incertidumbre futuro, que toca y tocará a todos, y no solo a aquellos que ya han sido diagnosticado de trastornos psiquiátricos, trastornando el mundo tal como lo conocemos. En relación a la población general, las medidas que contribuyen a disminuir el estrés, según las experiencias limitadas al respecto, estarían en la línea de:

**-Restringir la duración de la cuarentena.** Entre más responsables y disciplinados con la cuarentena seamos esta será más efectiva, y su menor duración, reducirá el riesgo de sentirnos estresados..

**-Brindar tanta información como sea posible.** La información y la transparencia en la misma es fundamental. Sigue las ruedas de prensa, y notas oficiales. conecta con las páginas web de las consejerías, o de los ministerios, o de los organismos internacionales o asociaciones profesionales. Contrasta la información para darla por segura, No la pases si no es así.

**-Proporcionar suministros adecuados y de forma rápida.** Muchos pueden no tener comida y no pueden acceder a comedores sociales o comidas proporcionadas en los propios servicios. Recuerde garantizar las necesidades básicas, incluso con entregas de comida. Las personas sin hogar, o la persona mayores que viven sola, o las personas que viven en la pobreza, entonces, se pierden en la nada social. Aquí los servicios deben "llegar", llegar a quienes no acceden a ellos, incluso en la calle, y apoyar poderosamente a quienes garantizan la supervivencia, movilizandolos todos los recursos posibles de comunidades, vecindarios, asociaciones, iglesias.

**-Reducir el aburrimiento y mejorar la comunicación** Active su red social. Una línea de asistencia telefónica. Practique cualquier estrategia de relajación, participe en pasatiempos y actividades agradables. Hable con sus seres queridos, incluso sobre preocupaciones y miedos. Sus hijos que mantengan una rutina y que sigan sus tareas escolares. Sus hijos menores son sensibles a sus emociones, transmita realismo y seguridad, y confianza. Sea usted un buen ejemplo. Le imitarán seguramente.

**-Las medidas económicas** son efectivas porque reducen la incertidumbre de amplios sectores de la población sobre el presente más inmediato pero estas, deben llegar rápido y que la gestión de las mismas no presente barreras de accesibilidad. La administración debe garantizar la rapidez y la disponibilidad de las mismas.

**-Realizar campañas contra una posible estigmatización** de las personas que han tenido contacto con el virus, se han visto necesarias en estos procesos, para ir incorporándola a la Educación de la población.

Se debe seguir proporcionado más información y tranquilidad; pero sobre todo es necesario dar sentido al aislamiento. Esto se aplica a todos nosotros, a toda la sociedad y es un elemento extraordinario de prevención universal, dirigido a toda la población. Aquí surge la necesidad de salir de visiones individualistas y optar sin demora por compartir la solidaridad, civil y social. Ahora es necesario aumentar la sensación de ser parte de una comunidad, y los servicios pueden y deben actuar como puentes.

El esfuerzo de la sociedad canaria, no para con vencer al coronavirus, sino seguirá hasta recuperar nuestra economía y asumir las enseñanzas y aprendizaje de esta experiencia, donde la comunidad, ha ejercido un papel responsable en el cuidado de todas sus

generaciones y el sistema sanitario ha estado a la altura, a pesar de la situación precaria de los profesionales y los recortes sufridos desde hace años.

Contacta con la AEN/ACN ([AEN.es](http://AEN.es)) a través de la campaña “**Desde casa te escucho**” para los profesionales sanitarios.

**Junta Directiva ACN**

**19 de Marzo 2020**