

GESTIONAR EL ESTRÉS:

Consejos para el personal del hospital durante la pandemia de COVID

Estás haciendo un trabajo muy importante y difícil. A lo largo de los próximos días y semanas, es probable que vivas momentos de ansiedad, estrés, miedo, tristeza, agobio, rabia, culpabilidad, impotencia o incluso parálisis. Éstas son todas reacciones normales a una situación extremadamente exigente.

Podrás experimentar distintas emociones en distintas fases de la pandemia. Por ejemplo, al principio, es posible que sientas ansiedad por lo que podría acontecer o de encontrarte en un estado constante de «listo para actuar». En las fases punta, podrás experimentar subidas de adrenalina. A lo largo del tiempo, es posible que tengas la sensación de quedarte «sin batería».

Puede que tengas momentos en que te sientas culpable por las decisiones difíciles que debes tomar. También es posible que no te sientas así. Puede que tengas momentos en que sientas que estás gestionándolo bien y otros en los que lo llevas menos bien. Cada uno es distinto y vivirá emociones distintas en distintos momentos.

Hay cosas que puedes hacer para cuidarte. Date permiso para tomar pausas regulares en tus turnos. **Es importante intentar comer, beber y dormir correctamente.** Intenta acordarte de estrategias que te han ayudado en el pasado para hacer frente a situaciones estresantes y utilízalas. **No se te olvide tomarte algo de tiempo entre tus turnos,** ralentizar el ritmo, y dejar que tu nivel de alerta vuelva a lo normal. No es egoísta cuidarte, sino responsable.

Permanece en contacto con tus amigos y familiares – aunque no sea posible verlos en persona, puedes llamarles por vídeo o teléfono. **Practica alguna actividad física. Mantén una rutina en la medida de lo posible.** Organiza actividades que te ayuden a sentirte bien. Evita mecanismos de defensa nocivos, como el tabaco, el alcohol u otras drogas. Intenta limitar el tiempo que pasas viendo, leyendo o escuchando las noticias. Dedicar tiempo a tareas que te distraigan de la crisis actual.

Si te sientes agobiado, **tienes maneras de obtener ayuda. Habla de cómo te sientes con tus compañeros, con tu jefe o con alguna otra persona en quien confíes.** No estás solo en esta situación – es probable que tus compañeros estén viviendo situaciones parecidas a la tuya y podéis apoyaros los unos a los otros. Sé comprensivo contigo y con los demás. No pasa nada por decir que no estás bien.

Concéntrate en lo que está en tu control. Aprecia lo positivo. Comparte y celebra los éxitos y las pequeñas victorias. Recuerda que esto es un maratón, no un sprint. Pero, aunque se trata de un maratón, no durará para siempre y la epidemia terminará.

Estos consejos (versión 2) han sido elaborados por el grupo de trabajo sobre los traumatismos relacionados con COVID, un grupo de expertos especializados en traumatismos psicológicos de la UCL (University College London), la Clínica del Estrés Traumático (Traumatic Stress Clinic) y otros centros líderes en traumatología y universidades. (28/03/2020) Traducido por Charles Gittins