



COVID – 19

TÉCNICAS DE MANEJO DEL ESTRÉS PARA PERSONAS SANAS Y PERSONAS CONTAGIADAS

#PositivaTeAcompaña



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda

Es importante tener en cuenta que cuidar su salud mental es tan importante como cuidar su salud física. Apoyos para trabajadores del sector salud en situación de pandemia

Estas situaciones pueden generar sobrecarga emocional y estrés que afectan la salud de los y las trabajadores y trabajadoras del sector salud.

Usted puede experimentar:

- Irritabilidad
- Cambios bruscos en el humor
- Ansiedad
- Hiperactividad
- Dificultades para conciliar el sueño y descansar
- Aumento de la atención involuntaria
- Enojo
- Necesidad de continuar con la tarea y dificultades para detenerse

Es muy importante que pueda cuidarse para seguir cuidando



- Está trabajando bajo presión. Estar atento a su salud es fundamental para poder seguir.



- Trate de hacer pausas para descansar, para alimentarse, mantenga comunicación con su familia y con colegas para compartir sentimientos y experiencias.



- Hablar sobre sus preocupaciones y sentimientos lo ayudará a encontrar formas de atravesar este momento y también puede ayudar a los otros.








- Recibir apoyo y atención de otros puede brindar alivio y evita la sensación de soledad.



- Esta es una situación única y sin precedentes para muchos trabajadores de la salud. Haga uso de todas las estrategias que le sean útiles para aliviar el estrés.

Tenga presente que esta no es una carrera velocidad, es una maratón a largo plazo

-  • Evite la exposición excesiva a las noticias: actualice su información principalmente para tomar medidas prácticas.
-  • Es conveniente actualizar su información una o dos veces al día en un mismo horario.
-  • Busque información precisa de fuentes confiables.
-  • Limítese a leer sólo información oficial.
-  • Si manifiesta un cambio importante en el modo de actuar en relación con su forma de ser anterior a esta situación, si el malestar o estrés le impiden realizar tareas habituales, si pierde la capacidad de disfrutar o su estado de ánimo se altera, no dude en buscar el apoyo de un profesional de la salud mental.

Si no está afectado por esta enfermedad

Pero está sintiendo una serie de emociones con alta intensidad y/o persistentes como:

- Nerviosismo, agitación o tensión, con sensación de peligro inminente, y/o pánico.
- No puede dejar de pensar en otra cosa que no sea la enfermedad, o la preocupación por enfermar.
- Necesita estar permanentemente viendo y oyendo informaciones sobre este tema.
- Tiene dificultad para concentrarse o interesarse por otros asuntos.
- Le cuesta desarrollar sus labores cotidianas o realizar su trabajo adecuadamente y el miedo le paraliza.
- Está en estado de alerta, analizando sus sensaciones corporales e interpretándolas como síntomas de enfermedad, siendo los signos habituales.
- Le cuesta controlar su preocupación y pregunta persistentemente a sus familiares por su estado de salud.
- Percibe un aumento del ritmo cardíaco, respiración acelerada (hiperventilación), sudoración o temblores sin causa justificada.
- Presenta problemas para tener un sueño reparador.

Le recomendamos que:



1. Identifique pensamientos que puedan generarle malestar. Pensar constantemente en la enfermedad puede hacer que aparezcan o se acentúen síntomas que incrementen su malestar emocional.



2. Reconozca sus emociones y acéptelas. Si es necesario, comparta su situación con las personas más cercanas para encontrar la ayuda y el apoyo que necesita.



3. Cuestiónese: busque pruebas de realidad y datos fiables. Conozca los hechos y los datos fiables que ofrecen los medios oficiales y científicos y evite información que no provenga de estas fuentes, descartando información e imágenes alarmistas.



4. Informe a sus seres queridos de manera realista. En el caso de menores o personas especialmente vulnerables como ancianos, no les mienta y proporciónese explicaciones veraces y adaptadas a su nivel de comprensión.



5. Evite la sobreinformación, ya que estar permanentemente conectado no le hará estar mejor informado y podría aumentar su sensación de riesgo y nerviosismo innecesariamente.



6. Contraste la información que comparta. Si usa redes sociales para informarse, procure hacerlo con fuentes oficiales.

Pautas emocionales de autocuidado:



- Mantenga una actitud optimista y objetiva. Es fuerte y capaz.
- Lleve a cabo los hábitos adecuados y de higiene y prevención que recomienden las autoridades sanitarias.
- Evite hablar permanentemente del coronavirus.
- Apóyese en su familia y amigos.
- Ayude a su familia y amigos a mantener la calma y a tener un pensamiento adaptativo a cada situación.
- Acuda a fuentes oficiales y busque información contrastada por expertos: Ministerio de Salud y de la Protección Social, y organismos oficiales como la Organización Mundial de la Salud (OMS).
- No contribuya a dar difusión a noticias falsas. No alimente su miedo ni el de los demás.
- Tenga cuidado con las conductas de rechazo, estigma y/o discriminación. El miedo puede hacer que nos comportemos de forma impulsiva, rechazando o discriminando a ciertas personas.

Si está afectado por esta enfermedad



1. Siga las recomendaciones y medidas de prevención que determinen las autoridades de salud.

Confíe en ellos porque saben lo que tienen que hacer.



2. Infórmese de forma realista y siga las pautas emocionales de autocuidado.







3. No trivialice su riesgo para intentar evadir la sensación de miedo o aprensión a la enfermedad.



4. Tampoco magnifique el riesgo real que tiene. Sea precavido y prudente sin alarmarse.



5. Si le recomiendan medidas de aislamiento, tenga presente que es un escenario que puede llevarle a sentir estrés, ansiedad, soledad, frustración, aburrimiento y/o enfado, junto con sentimientos de miedo y desesperanza. Estos efectos pueden durar o aparecer incluso después del confinamiento. Trate de mantenerse ocupado y conectado con sus seres queridos.

-  6. Genere una rutina diaria y aproveche para hacer aquellas cosas que le gustan, pero que habitualmente por falta de tiempo no puede realizar (leer libros, ver películas o series, etc.). Siga las recomendaciones citadas anteriormente y, además, durante la cuarentena.
-  7. Maneje sus pensamientos intrusivos. No se ponga en lo peor anticipadamente.
-  8. No se alarme innecesariamente. Sea realista. La inmensa mayoría de las personas se están curando.
-  9. Cuando sienta miedo, apóyese en la experiencia que tiene en situaciones similares. Piense cuántas enfermedades ha superado en su vida con éxito.

Si usted atiende a una persona considerada caso sospechoso o confirmado, podría ocurrir que algunas personas de su entorno tengan alguna conducta de evitación con el contacto físico.

Sepa que este tipo de conductas no son un verdadero rechazo hacia usted, sino que son conductas irracionales producidas por el miedo que provoca esta pandemia.

No se paralice ni aisle usted mismo ante esta situación, procure continuar con sus vínculos a través del teléfono, redes sociales y otros medios de comunicación a distancia.



POSITIVA

COMPAÑÍA DE SEGUROS

Para más información y contenidos sobre Prevención Psicosocial y otros temas de interés sobre Covid 19, ten en cuenta estos enlaces de contacto:

Para tele asistencia psicológica entra a:

App Conexión Positiva

Disponible para descarga en App Store - Play Store

· *Si ya estás registrado accede ingresando tu usuario y contraseña.*

· *En el home encontrarás el ícono de Positivamente a tu lado*

· *Si no estas registrado: sigue los pasos para crear tu usuario*

En Posipedia: Nuestro Centro Virtual de Seguridad y Salud en el Trabajo (botón prevención de enfermedades respiratorias - CORONAVIRUS

<https://portal.posipedia.co/>

www.positiva.gov.co

 @PositivaCol

 Positiva Compañía de Seguros

   @Positiva Prevención

 Positiva Colombia

 @PositivaCol

#PositivaTeAcompaña



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda